

Minna Rönkkö

SPORTTARIPÄIVÄT

**Uuden liikuntatapahtuman kehittäminen
Iisalmen keskustan alueen alakouluille**

Liikunnanohjaaja
(AMK)

Syksy 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Rönkkö Minna

Työn nimi: Sporttaripäivät, Uuden liikuntatapahtuman kehittäminen Iisalmen keskustan alueen alakouluille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: liikuntatapahtuma, liikunnallisen elämäntavan edistäminen, lasten liikunta, Sporttaripäivät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää alakouluikäisille suunnatut Sporttaripäivät. Työn tavoitteena oli kehittää työn toimeksiantajalle Iisalmen kaupungille uusi alakouluikäisille suunnattu liikuntatapahtuma. Tavoitteena tapahtumalla oli lasten liikunnallisen elämäntavan edistäminen sekä myönteiset kokemukset liikunnasta. Lisäksi tavoitteena oli, että lapset pääsevät tutustumaan uusiin lajeihin, sekä sitä kautta voisivat saada uusia ajanviettopaikoja.

Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää lähdekirjallisuuteen perehtyen, miten tuetaan lasten liikunnallista elämäntapaa sekä miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida onnistunut liikuntapäivä alakouluikäisille. Tapahtuman toteutuksen arviointi tapahtui tapahtuman jälkeen toteutetulla palautekyselyllä. Lisäksi työllä selvitettiin lähdekirjallisuuteen ja palautteeseen perustuen, millainen Sporttaripäivien sisältö tukee lapsen motorisia taitoja sekä saa aikaan lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta.

Tapahtuma järjestettiin kolmena päivänä toukokuussa 2017 Iisalmen keskustan alueen viidelle alakoululle. Tapahtumapaikkana toimi Kankaan liikuntapuisto Iisalmissa. Tapahtumassa lapset kiersivät liikunnallisilla rasteilla, joiden sisällöt pohjautuivat motorisiin perustaitoihin. Tapahtuman sisällön suunnittelun pohjana olivat myös oppilailta kysytyt toiveet ja aihetta käsittelevä lähdekirjallisuus, johon tutustuin tapahtuman suunnitteluvaiheessa.

Tapahtumasta kerättiin palautetta oppilailta sekä tapahtumassa mukana olleilta opettajilta. Saadun palautteen ja tapahtumassa tehtyjen havaintojen pohjalta pohdittiin tapahtuman kehittämistä. Pääpiirteittäin tapahtuma oli onnistunut, kehittämiskohdissa nousee esille etenkin tapahtuman kehittäminen entistä enemmän koko koulun tai koulujen yhtenäiseksi tapahtumaksi. Tapahtuman sisällöt olivat monipuolisia ja sopivan tasoisia lapsille, jolloin ne tukivat lasten motoristen taitojen kehittymistä sekä sai aikaan myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Jatkokehittämisaiheena voisi tutkia tapahtuman yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen toteuttamalla kyselytutkimuksen ennen ja jälkeen tapahtuman.

ABSTRACT

Author: Rönkkö Minna

Title of the Publication: Sport Days, Development of a new sport event for the center area primary schools of Iisalmi

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: exercise event, promoting a sporty lifestyle, children's exercise, Sport Days

The purpose of this thesis was to develop the Sport Days for primary school age children's. The aim of this thesis was to develop a new sports event for the commissioner of Iisalmi City. The aim of the event was to promote the children's sporty lifestyles and the positive experiences of exercise. In addition the aim was for the children to get to know new sports and to get new entertainment.

The aim of this thesis was to find how to support the children's sporty lifestyle and how to plan, implement and evaluate a successful sport day for primary school age children's. The evaluation of the implementation of the event was carried out with feedback questionnaire carried out after the event. In addition based out with on source literature and feedback the content of Sport Days supported the child's motor skills and provided the child with positive experiences of exercise.

The event was organized on May 2017 in the five primary school of the center of Iisalmi. The event was organized at Sports Park of Kankaan in Iisalmi. At the event the children wandered through sporting control points, whose contents based on motor skills. The students wishes and source literature were the basis for designing the content. I was familiar the source literature at the planning stage of the event.

The feedback of the event was collected from the students and the teacher who participated in the event. Based on the feedback and my observation I reflected the development of the event. In outline the event was successful, but it should be developed to be more of a common thing which the schools' personnel and students share together. The contents of the event were versatile and suitable for children, thus supporting the development of motor skills in children and providing positive experiences of exercise. As a further development topic, the impact of the event on the physical activity of children could be explored by carrying out a survey before and after an event.

Sisällys

1 JOHDANTO.....	1
2 TOIMEKSIANTAJA – OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Lähtötilanne.....	3
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	4
3 LASTEN LIIKUNTA JA LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN ...	6
3.1 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen	6
3.2 Myönteiset kokemukset liikunnasta	9
3.3 Fyysinen aktiivisuus	10
3.4 Motoriset perustaidot.....	13
3.5 Liikunta koulussa.....	16
4 SPORTTARIPÄIVIEN KEHITTÄMINEN	19
4.1 Tavoitteen määrittely	20
4.2 Sporttaripäivien suunnittelu	21
4.2.1 Tapahtuman kohderyhmä ja luonne	23
4.2.2 Tapahtumapaikka ja -ajankohta	24
4.2.3 Organisointi.....	25
4.2.4 Tapahtuman budjetti	26
4.2.5 Tapahtuman turvallisuus	27
4.2.6 Sporttaripäivien sisällön suunnittelu	28
4.3 Sporttaripäivien toteutus.....	31
4.3.1 Sporttaripäivien sisällöt	32
4.3.2 Tapahtumapäivän toteutus.....	36
5 TAPAHTUMAN PALAUTE	41
5.1 Palautteen kerääminen	41
5.2 Palautelomakkeiden sisältö	42
5.3 Palautteen tulokset ja johtopäätökset.....	45
5.3.1 Oppilaiden palautekyselyn tulokset	45
5.3.2 Opettajien palautekyselyn tulokset.....	48
5.4 Palautteen luotettavuus	52

6 POHDINTA.....	54
6.1 Tapahtuman arviointi ja kehitysideat	54
6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	59
6.3 Ammatillinen kehittyminen.....	62
6.4 Johtopäätökset.....	65
LÄHTEET	67

Liitteet

Liite 1. Kehittämishankkeen prosessikuvaus

Liite 2. Sporttaripäivien ohjelmat

Liite 3. Sporttaripäivien kartat rastipaikoista

Liite 4. Palautekyselyn saatesanat

Liite 5. Sporttaripäivien oppilaspalaute

Liite 6. Sporttaripäivien opettajapalaute

1 JOHDANTO

Liikunta on luonnollinen osa lasten ja nuorten elämää. Liikunnan tulisi olla hauskaa ja sen tulisi tuottaa positiivisia elämäkokemuksia. Lasten liikunnan tulisi olla monipuolista ja kohderyhmälle sopivaa. Monipuolinen liikuntaharjoittelu on perustaitojen oppimisen ehto. (Heinonen ym. 2008, 21.) Perusliikuntataitojen omaksuminen lapsuudessa ja nuoruudessa on voimakkaasti yhteyksissä koko elämän kestävään liikuntaharrastukseen. Perusliikkumistaidot ovat keskeisiä taitoja erilaisissa liikuntaharrastuksissa ihmisen koko elämän ajan. (Jaakkola 2016, 11.) 7–18 vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla 1–2 tuntia päivässä. Myös pitkiä istumisjaksoja tulisi välttää. (Heinonen ym. 2008, 18.)

Liikunnalla on monta positiivista vaikutusta lasten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Riittävä liikunta on normaalin kasvun ja kehityksen edellytys. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen vaikuttaa pitkälti myös aikuisiän kokonaisvaltaiseen terveyteen, sillä fyysisesti passiiviset ja epäterveelliset elämäntavat seuraavat lasta nuoruuteen ja aikuisuuteen. (Syväoja ym. 2012, 5–24.) Liikunnallisen elämäntavan edistämisellä on siis koko elämän mittainen vaikutus. Opinnäytetyössäni selvitän, kuinka lasten liikunnallista elämäntapaa voidaan tukea sekä miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida onnistunut liikuntapäivä alakouluikäisille. Lisäksi selvitän työssäni, millainen Sporttaripäivien sisältö tukee lapsen motorisia taitoja sekä saa aikaan lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli kehittää alakouluikäisille suunnatut liikuntapäivät, jotka toimivat nimellä Sporttaripäivät. Toimeksiantajana työlle toimi Iisalmen kaupunki. Iisalmen kaupunki oli mukana liikkuva koulu hankkeessa, jonka yhtenä toimenpiteenä Iisalmissa oli Sporttaritoiminnan laajentaminen. Iisalmen yläkouluissa on jo vuosien ajan järjestetty yläkoululaisille Sporttaripäivät, toukokuussa 2017 järjestetyt alakoulujen Sporttaripäivät olivat ensimmäiset laatuaan. Tulevaisuudessa Sporttaripäivät on tarkoitus järjestää vuosittain, joten ensimmäisen ns. pilottitapaturman suunnittelu- ja dokumentointityö on tarpeen tulevaisuudessa ta-

pahtuman kehittämiseksi. Toimeksiantajan näkökulmasta työn tavoitteena oli kehittää heille uusi alakouluikäisille suunnattu liikunnallinen tapahtuma, joka edistää lasten liikunnallista elämäntapaa.

Tapahtuman tavoitteina olivat liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja myönteiset elämän kokemukset liikunnasta. Lisäksi tavoitteenani oli mahdollistaa lapsille uusiin lajeihin tutustuminen sekä sitä kautta myös uusien ajanviettotapojen löytäminen. Työtä tehdessä tavoitteenani oli kehittää erityisesti tapahtuman järjestämis- ja organisointitaitojani. Vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa suuntauduin lasten ja nuorten liikuntaan, joten lastenliikuntatapahtumien suunnittelu tulee myös ammatillista kehittymistäni lasten liikunnan osalta. Myös kiinnostus tapahtuman järjestämisestä vaikutti opinnäytetyön aiheen valintaan. Koen lasten liikunnallisen elämäntavan edistämisen tärkeänä koko ajan istuvammaksi muuttuvassa yhteiskunnassa, joten haluan myös omalta osalta olla siihen vaikuttamassa, jos se vaan on mahdollista.

2 TOIMEKSIANTAJA – OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Iisalmen kaupunki. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Iisalmen kaupungin sivistys- ja hyvinvointitoimialan kanssa. (Partanen 2016b.) Iisalmen kaupungissa lasten ja nuorten liikuntaa toteutetaan varhaiskasvatuksesta yläkouluihin. Ohjatun liikunnan toiminta alkaa varhaiskasvatuksessa, jossa toiminta koostuu erilaisista tapahtumista, sekä ohjatusta toiminnasta. Tämä pitää sisällään mm. hiihtokoulut, luistelu- sekä suunnistustapahtuman esikouluikäisille. (Partanen 2016b.)

Ala- ja yläkoulujen liikuntatoiminnasta käytetään nimitystä Sporttari. Alakouluissa Sporttaritoiminta koostuu iltapäiväkerhoista, mutta myös yläkoululaisille on suunnattu Sporttarikerhoja. Sporttari - Liikkuva iltapäivätoiminta käynnistyi Iisalmissa vuonna 2004, toiminnan tärkeimpänä tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten omatoimista viikoittaista liikkumista. Toiminnan tavoitteena on myös vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin ja lisätä luokkahenkeä, sekä nuorten osallisuutta hakeessa (Partanen 2015; Partanen 2016b).

2.1 Lähtötilanne

Iisalmen kaupungilla oli mukana Liikkuva koulu -hankkeessa, jonka tavoitteena on aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä. Liikkuvan koulun tavoitteena on lisätä oppilaiden liikuntaa kouluaikana ja kouluajan ulkopuolella. (Ikonen 2016.) Tapahtuma kehitettiin vastaamaan lasten liikunnallisia tarpeita.

Hankkeen yhtenä toimenpiteenä on ollut Sporttaritoiminnan laajentaminen, jonka yhtenä osana on ollut vuosittain kaikille yläkouluille järjestettävät Sporttaripäivät. Nyt tarkoituksena oli laajentaa Sporttaritoimintaa alakouluille järjestämällä keskustan alueen alakouluille ensimmäistä kertaa Sporttaripäivät. Kyseessä ovat ns. pilottitapahtumat. (Ikonen 2016.) Sporttaripäivät on tulevaisuudessa tarkoitus jär-

jestää vuosittain, joten ”pilotti” tapahtumien suunnittelu ja palautteen pohjalta tehty arviointi on tärkeää, jotta tapahtumia voidaan kehittää tulevinä vuosina.

Opinnäytetyönäni olevat alakoululaisten Sporttaripäivät eroavat yläkoululaisten tapahtumista usealla tavalla, joten tarkoituksena ei ollut suunnitella aivan vastaavia tapahtumia, vaan luoda tapahtumista kohderyhmän mukaiset. Kohderyhmän lisäksi alakoulujen ja yläkoulujen Sporttaripäivät eroavat myös tapahtumien koon suhteen, kun yläkoulujen tapahtumassa on ollut alle 700 oppilasta, niin alakoulujen päiviin osallistui yhteensä noin 1100 oppilasta. Alakoulujen Sporttaripäivät jakaantuivat kolmelle eri päivälle, kun taas yläkouluilla Sporttaripäivät on rajoittunut yhdelle päivälle. Alakoulujen tapahtumat järjestettiin pelkästään Kankaan liikuntapuiston alueella, kun yläkoulujen tapahtumassa rasteja on ollut myös kauempana olevilla liikuntapaikoilla, sekä kouluilla. Näin ollen myös siirtymämatkat rastien välillä olivat lyhemmät. Ala- sekä yläkoulujen Sporttaripäivät toimivat samalla periaatteella, sillä kummassakin oppilaat kiertävät ohjatuilla liikuntapisteillä.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoitus oli kehittää alakouluikäisille suunnatut Sporttaripäivät. Sporttaripäivät järjestettiin kolmena päivänä keväällä 2017. Tavoitteena oli luoda Sporttaripäivistä lasten liikunnallista elämäntapaa tukevia. Sporttaripäivien sisältöjen tavoitteena oli tukea lasten motoristen taitojen kehittymistä sekä antaa myönteisten kokemusten liikunnasta. Toimeksiantajani Iisalmen kaupungin näkökulmasta tavoitteena oli kehittää uusi alakouluikäisille suunnattu liikunnallinen tapahtuma, joka edistää lasten liikunnallista elämäntapaa. Tapahtuman suunnittelusta ja toteutuksesta tehtävän raportin tavoitteena on toimia apuvälineenä tapahtuman kehittämiseksi jatkossa. Opiskelijan näkökulmasta tavoitteena oli kehittää erityisesti tapahtuman järjestämis- ja organisointitaitoja.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten tuetaan lasten liikunnallista elämäntapaa?
2. Millainen Sporttaripäivien sisältö tukee lapsen motorisia taitoja?
3. Millainen Sporttaripäivien sisältö saa aikaan lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta?
4. Miten suunnittelen, toteutan ja arvioin onnistuneen liikuntapäivän alakouluikäisille?

3 LASTEN LIIKUNTA JA LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa. Sillä pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. *Fyysisellä aktiivisuudella* tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. (Syväoja ym. 2012, 11.)

3.1 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Liikuntatuokiolla pyritään herättämään lapsen kiinnostus liikunnan harrastamiseen. Liikunnan ohjaajien ja opettajien tehtävä on tarjota lapsille tietoja, taitoja ja asenteita, jotka ohjaavat liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. (Autio & Kaski 2005, 57.) Liikuntaharrastuksen omaksuminen eli sosiaalistuminen liikuntaan on varsin pitkä ja monivaiheinen prosessi. Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen vaikuttavat mm. tietojen saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. Kouluikäisten liikunnan edistämiseksi tulisi näkyä kaikki nämä osa-alueet. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpilä & Telama 2006,10; Tammelin 2008, 47.)

Koulu on liikuntamotivaation edistämistyössä tärkeässä roolissa, sillä se saavuttaa kaikki kouluikäiset riippumatta heidän terveydestään, liikuntaaktiivisuudestaan ja motivaatiostaan. (Tammelin 2008, 47.) Iällä ja sukupuolella on selvä yhteys liikuntaan, sillä tutkimuksissa on havaittu fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään vähenevän murrosiässä, ja kouluikäisien poikien keskuudessa liikunnan harrastaminen olevan yleisempää ja rasittavampaa kuin tytöillä (Fogelholm 2011, 77).

Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaviin ympäristötekijöihin lukeutuvat fyysinen ympäristö, eli asuinpaikka ja vuodenaika sekä sosiaalinen ympäristö, eli perhe ja kaveripiiri (Laakso ym. 2006, 6). Ympäristötekijät ovat yksi ulkoisista tekijöistä, jotka vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkumisen eri ympäristöjä lapsilla ovat koulu, lähiliikuntapaikat sekä muut liikuntapaikat. (Paronen 2005, 4–8.)

Liikuntapaikojen sijainnilla on keskeinen merkitys lasten liikuntaan, välimatkat liikuntapaikoille sekä sopivien liikuntapaikkojen puute vaikeuttavat lasten liikkumista. Liikuntapaikkojen sijaintiin ovat yhteydessä myös kuljetusongelmat, sillä lapsi ei voi liikkua itsenäisesti kaukana oleville liikuntapaikoille. Lasten päivittäisestä lähiympäristöstä löytyvät liikuntapaikat ovat lasten arkiliikunnan edellytys. Näiden liikuntapaikkojen tulisi olla myös heitä kiinnostavia. (Fogelholm & Norra 2005, 9.) Lasten liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, lisäämällä vanhemmilta saatua tukea sekä edistämällä myös vanhempien arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta (Fogelholm 2011, 82).

Fyysisen ympäristön tekijöitä ovat asuinpaikka sekä vuodenaika. Liikuntaharrastukseen vaikuttavat sääolot vuodenaikojen mukaan. Vuodenaikojen vaikutus lajiharrastukseen on itsestään selvyyttä, mutta vuodenaikat vaikuttavat myös liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärään. (Laakso ym. 2006, 10.) Fyysisen aktiivisuuden määrä on syksyllä ja talvella vähäisempää kuin keväällä ja kesällä (Fogelholm 2011, 77). Laps Suomen -tutkimuksen (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 5) mukaan 3–12 vuotiailla liikunta oli vähäisintä syksyllä ja talvella, jolloin liikuntaa tuli keskimäärin 79 % kesän ja 73 % kevään määristä.

Liikunta-aktiivisuuden sosiaalisia ympäristötekijöitä ovat perhe ja kaveripiiri. Suomessa perheen vaikutus pieniin lapsiin sekä kouluikäisiin on erittäin suuri. Useat tutkimukset ovat osoittaneet vanhempien liikuntaharrastuksen olevan yhteydessä lasten liikunta harrastukseen, eikä pelkästään vain vanhempien vaan myös muiden perheen jäsenten liikunta-aktiivisuus voivat vaikuttaa lapsen ja nuoren harrastuneisuuteen. Vanhempien liikuntaharrastuksen lisäksi myös hei-

dän osallistumisensa lasten liikuntaan on tärkeä lasten liikuntaa lisäävä tekijä. (Laakso ym. 2006, 8.) Sen osoittaa myös Revonsuon tekemä kyselytutkimus, jolla kartoitettiin asioita, mitkä vaikuttavat lasten liikunta käyttäytymiseen. Yhdeksänvuotiaiden lasten sekä heidän vanhempien mielestä vanhempien liikkumisen yhdessä lasten kanssa oli merkittävä lasten liikuntaa lisäävä tekijä, näin arvioi reilu puolet kyselyyn vastanneista lapsista ja vanhemmista. (Revonsuo 2013, 62.) Vanhemmat toimivat myös lasten liikunnan mahdollistajina kustantamalla heidän liikunta harrastuksensa, vanhemmat antavat lapselle myös käyttäytymismallin sekä osoittavat sosiaalista tukea lasten liikkumiselle. Perheen lisäksi kaveripiiri on liikuntaa edistävä tekijä, kun kaveripiirin asenne on kannustava se edistää liikuntaharrastusta yleensä ja osallistumista urheiluseuratoimintaan. (Laakso ym. 2006, 8.)

Elämänmittaisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä on liikuntamotivaatio. Motivaatio ja sen edistäminen ovat myös liikunnanopetuksen taustalla. Liikunnanopetuksen tavoitteena on tarjota oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, jotka mahdollistavat liikunnallisen elämäntavan omaksumisen. (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 144.) Motivaatio liikunnalliseen elämäntapaan syntyy yksilöllisten ominaisuuksien, kuten koetun pätevyyden, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 298).

Tavoiteorientaatio on yksi liikunnan yhteydessä käytetty motivaatioteoria, jota käytetään niin koululiikunnasta kuin urheilustakin puhuttaessa. Tavoiteorientaatioteorian mukaan on kaksi erilaista tapaa osoittaa pätevyyttä ja tuntoa itsensä onnistuneeksi. Näitä ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus, jotka näkyvät lasten motivoitumisessa esimerkiksi liikuntatunnilla. Tehtäväsuuntautunut oppilas kokee pätevyyttä kehittyessään ja yrittäessään asioita. Pätevyyden tunne syntyy siis oman suorituksen ja sen paranemisen kautta. Minäsuuntautuneella oppilaalla pätevyyden tunne määräytyy peilaamalla itseä suhteessa toisiin tai asetettuihin normeihin. Kilpailullinen lopputulos on minäsuuntautuneelle oppilaalle tärkeä, sillä oppilas on tyytyväinen suoritukseensa pärjätessään muita paremmin. Nämä eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan meissä kaikissa on piirteitä sekä

tehtävä- että minäsuuntautuneisuudesta. (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 153–154; Jaakkola 2015, 115–117.)

Liikunta edistää monella tavalla lasten fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, estää liiallista painonnousua, parantaa fyysistä kuntoa sekä vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen terveyteen. Normaalin kasvun ja kehityksen kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä. Parhaimmillaan liikunta tukee monin tavoin lapsen fyysistä, motorista, kognitiivista, sosiaalista ja eettistä kasvua. Liikunta edistää myös lasten tiedollista toimintaa ja oppimista. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen edistää siten lapsen kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen vaikuttaa pitkälti myös aikuisiän kokonaisvaltaiseen terveyteen, sillä fyysisesti passiiviset ja epäterveelliset elämäntavat seuraavat lasta nuoruuteen ja aikuisuuteen. (Syväoja ym. 2012, 5–24.) Seurantatutkimuksissa muun muassa nuoruusiän liikuntaharrastuneisuuden aktiivisuus ja fyysinen aktiivisuus ovat yleensä ennustaneet aktiivista liikkumista aikuisena (Tammelin 2008, 48).

Kouluikäisen tulisi liikkua päivittäin, sillä se on terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Monipuolinen liikuntaharjoittelu ja toistojen tekeminen ovat motoristen perustaitojen ja erityistaitojen kehittymisen edellytys. Monipuolinen liikunta tukee lapsen hermostollista kehitystä ja vahvistaa edellytyksiä uusien niin taidollisten kuin tiedollisten asioiden oppimiseen. Kouluiässä liikunnassa painottuvat eri perustaitojen ja liikkeiden yhdistelmät sekä eri lajien perustaidot. (Heinonen ym. 2008, 18–22.)

3.2 Myönteiset kokemukset liikunnasta

Liikunta antaa lapsille mahdollisuuksia myönteisiin tunnetiloihin, elämyksiin ja kokemuksiin, mutta nämä voivat olla myös kielteisiä (Vuori 2013, 145). ”Hyvin suunniteltu liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuva tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuva.” Tämä edellyttää hyvien kokemusten ja palautteen

saamista liikunnasta. Muuten liikunta voi olla jo pienelle lapselle ikävä kokemus ja se voi estää lasta innostumasta ponnisteluja vaativista peleistä ja leikeistä. (Fogelholm 2011, 84.)

Yksi liikuntatuokion tavoitteista on tarjota lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä oppia itsestä (Autio & Kaski 2005, 57). Liikunnan tulisi olla hauskaa ja tuottaa lapsille sekä nuorille iloa ja elämyksiä, jotta liikunta jatkuisi läpi lapsuuden ja nuoruuden (Tammelin 2013, 69). Kouluiässä saadut myönteiset ja monipuoliset liikuntakokemukset luovat pohjaa positiiviselle liikunta-asenteelle ja aikuisiän liikunnalliselle elämäntavalle (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 17). Puolestaan kielteiset kokemukset liikunnasta lapsuudessa ja nuoruudessa ovat osaltaan vaikuttamassa myös haluttomuuteen omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa myöhemmällä iällä (Liukkonen, Jaakkola, & Soini, 2007, 158). Liitu tutkimuksessa (Koski 2015, 29–30) 5 luokkalaisista vastaajista yli puolet koki liikunnassa tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi onnistumisen elämykset 63 % ja uusien elämysten saaminen 66 %. Vielä näitäkin tärkeämmäksi koettiin parhaansa yrittäminen, jonka koki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi 75 % vastaajista.

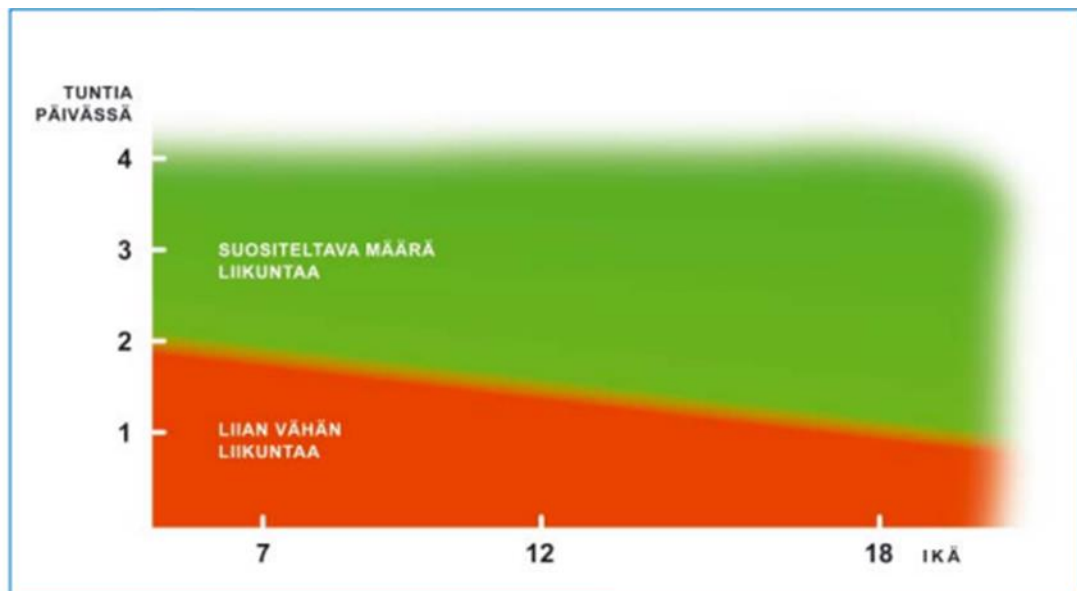
Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri liikunnassa edesauttaa positiivisten liikuntakokemusten syntymistä. Toiminnan tulisi olla riittävän tehtäväsuuntautunutta, jolloin myöskään kilpailuilla ei ole vaikutusta oppilaan motivaatioon. Jotta kaikki oppilaat kokisivat myönteisiä liikuntakokemuksia, on tärkeää, että liikuntatunneilla korostetaan itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista normatiivisen vertailun sijaan. Kun jokainen vertaa suorituksiaan omiin aikaisempiin suorituksiinsa, niin voi jokainen kokea olevansa taitava. Motivaatio suuntaa käyttäytymistämme, mikä näkyy myös siinä, että positiiviset kokemusten kautta liikunnallisuudesta tulee osa lapsen persoonallisuutta (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 146–157).

3.3 Fyysinen aktiivisuus

Kouluikäisille on laadittu fyysisen aktiivisuuden suositukset (2008). Suositukset on laadittu terveyslääkärin näkökulmasta soveltumaan kaikille 7–18-vuotiaille

lapsille ja nuorille. Suositusten perustana ovat tieteelliset tutkimukset liikunnan vaikutuksista kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin sekä asiantuntijoiden näkökulmiin. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, joka edistää terveyttä eikä aiheuta terveydelle vaaraa tai haittaa. Suositukset on annettu kouluikäisten liikunnan määrästä, laadusta ja toteuttamistavoista sekä paikallaan olon ja istumisen määrästä.

Suosituksien mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua päivässä vähintään 1–2 tuntia, liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivalla tavalla toteutettua. Myös yli kahden tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisi välttää. Ruutuaika viihdemedian ääressä on rajattu korkeintaan kahteen tuntiin. 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua 1½–2 tuntia päivässä ja tähän aikaan tulee sisältyä useita jaksoja reipasta liikuntaa, mitkä ovat kestoiltaan vähintään 10 minuuttia. Reippaan liikunnan aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran tällaista aktiivisuutta on mm. ripeä kävely ja pyöräily. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta kehoa rasittavaa liikuntaa. Tehokkaan liikunnan aikana lapsi selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. (Heinonen ym. 2008, 18–20.)



Kuva 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisille koululaisille (Heinonen ym. 2008, 17).

Muutosta liikkeellä julkaisun mukaan lapsista ja nuorista noin puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Objektiivisten mittausten mukaan alakouluikäiset liikkuvat päivän aikana reippaasti keskimäärin 62 minuuttia. Aktiivisuus oli suurimmillaan 1. luokan oppilailla, joilla kertyi keskimäärin 69 minuuttia reipasta liikuntaa päivässä. Suositusten mukainen minimitalavoite tunti reipasta liikuntaa tuli täyteen noin 50 prosentilla ja 1 ½ tuntia täytti yhdeksällä prosentilla alakoululaisista. (Muutosta liikkeellä 2013,16.) Kansainvälinen WHO-Koululaistutkimus osoittaa, että liikunnan minimisuositukset jäävät täyttymättä. 11-vuotiaista kohtalaista tai rasittavaa liikuntaa yhteensä vähintään tunnin päivässä harrastavia oli suomalaispojissa 38 % ja tytöistä 25 %. (Currie ym. 2012, 116.) Vuonna 2006 viidesluokkalaisista pojista noin puolet liikkui suositusten mukaisen tunnin päivässä tutkimusajankohtana (Vuori ym. 2007, 10–14).

Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES toteutti valtakunnallisen LAPS SUOMEN 3–12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuden selvityksen vuosina 2001–2003. Tutkimuksessa selvitettiin poikien ja tyttöjen liikunnan määrää ja laadua sekä liikunnan vuodenaika-, alueellista ja asuinpaikkavaihtelua. Tutkimukseen osallistui yli 5000 lasta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 9–12-vuotiaat lapset liikkuvat keskimäärin 2 h 27 min päivässä. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt, ero oli 33 min. Liikunta oli vähäisintä syksyllä ja talvella (Nupponen ym. 2010, 5.)

Suomessa myös seuratoiminnasta vastaavilla ohjaajilla ja valmentajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa. Seurojen tulisi kiinnittää huomiota liikuntakasvatuksen kokonaisvaltaisuuteen, sillä myöskään seuratoimintaan osallistuminen ei välttämättä takaa kaikille riittävää kokonaisliikuntamäärää. Viihdemedioiden käyttö on suurta myös osalla liikunnallisesti aktiivisista, tämä on huolestuttavaa, sillä liikunta-aktiivisuuden hyödyt eivät suoraan kumoaa istumisen haittavaikutuksia. (Kokko 2013, 128.)

Aiheena lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu aika hajanaisesti, mutta tutkimustietoa aiheesta löytyy. LIITU 2016 mukaan (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 21) 9-vuotiaista noin puolet ja 11-vuotiaista reilu kolmannes saavutti liikuntasuosituksen mukaisen 60 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikun-

taa päivässä. Kun kevyt liikunta otettiin mukaan tarkasteluun, 9-vuotiaista 84 prosenttia liikkui vähintään kolme tuntia jokaisena mittauspäivänä. Vastaavasti 11-vuotiaista kolme neljästä liikkui vähintään kevyesti ainakin kolme tuntia päivässä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosina (Aira ym. 2013; Myllyniemi & Berg 2013; Yli-Piipari ym. 2009).

Alakouluikäisten lasten liikunnasta tehdyn tutkimuksen mukaan lapsista 77 % kävi harrastuksissa kerran viikossa. Kaksi kertaa viikossa harrastuksissa kävi enää 15 %. Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat 6–8-vuotiaat lapset. 60 % tutkimukseen osallistuneista lapsista liikkui alle suositusten mukaisen kaksi tuntia päivittäin, mikä tarkoittaa viikossa yhteensä 840 minuuttia liikuntaa. Valta osalta tutkimukseen osallistuneilta jäi siis suositusten mukainen liikunta määrä tavoittamatta. Tutkimusotanta ei ollut kovin laaja, joten tutkimustuloksia ei voida yleistää (Långström 2010, 68–70).

Liikkuvakoulu hankkeen pilottivaiheen aikana 2010–2012 tehdyn seuranta tutkimuksessa, ActiGraph -kiihtyvyysantureilla mitattuna reippaan liikunnan tunnin minimimäärä täyttyi noin 50 prosentilla alakoululaisista. Reipasta liikuntaa kertyi alakoululaisilla 62 minuuttia. Polar Active -mittarilla mitattuna tunnin reippaan liikunnan määrä toteutui 81 prosentilla alakoululaisista. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 22–30.)

3.4 Motoriset perustaidot

Perusliikuntataidoilla tarkoitetaan liikunnanperustaitoja eli juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinniottamista. Näiden harjoittelevminen kehittää niin taidollisia kuin tehollisia ominaisuuksia. Taidollisten ominaisuuksien näkökulmasta perusliikuntataidot ovat perusta erilaisten motoristen taitojen oppimiselle ja näin ollen luovat perustan myöhemmälle liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Tehon näkökulmasta harjoittamalla perusliikuntataitoja kehitetään ominaisuuksia, joita tarvitsemme elämän tuomissa fyysisissä haasteissa ja tehtävissä. Perusliikuntatai-

tojen omaksumisella lapsuudessa ja nuoruudessa on iso merkitys liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseksi. (Jaakkola 2016, 19.) Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kouluikäisille (2008, 90) motoriset perustaidot on määritelty taidoiksi, joilla selvittää arkipäivän liikkumista vaativista tarpeista.

Motorisia perustaitoja voidaan tarkastella myös motoristen perustaitojen eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kautta. Motoristen perustaitojen luokittelu on hieman laajempi viitekehys motoristen taitojen tarkasteluun kuin juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Nämä perusliikuntataidot sisältyvät myös tähän motoristen perustaitojen luokitteluun, joten ne eivät ole toisiaan poissulkevia luokitteluja. (Jaakkola 2016, 21.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Gallahue & Donnelly 2003, 54).

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Ojentaminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Tasapainotaidot luovat perustan kaikille liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoille. Tasapainotaidot ovat sellaisia taitoja, joilla keho pidetään pystyssä tai paikallaan, niillä siis estetään kaatuminen tai tasapainon menetys. Tasapainotaidot jaetaan staattisiin tasapainotaitoihin, jolloin keho pysyy paikallaan ja dynaamisiin eli liikkeessä tarvittaviin tasapainotaitoihin. Liikkumistaidot ovat taitoja, joissa keho liikkuu paikasta toiseen. Juokseminen ja hyppääminen ovat tyypillisiä liikku-

mistaitoja. Välineen käsittelytaidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin, joissa käsitellään jotakin ulkoista välinettä. Välineitä voi käsitellä jaloin, keskivartalolla, käsillä tai päällä. Esimerkiksi erilaiset heitot ja kiinniotot kuuluvat välineen käsittelytaitoihin. Nämä motoriset perustaidot luovat perustan varsinaisten lajitaitojen kehittymiselle. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 20–29.)

Motorinen kehitys on jatkuvia muutoksia sisältämä prosessi, jonka aikana lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja (Kalaja & Jaakkola 2015, 195). Motorinen kehittyminen voidaan jakaa 5 vaiheeseen. Näitä ovat: refleksitoimintojen vaihe (0–1 vuotta), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1–2 vuotta), motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2–7 vuotta), erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7–14 vuotta) ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (loppuelämä). (Gallahue & Donnelly 2003, 62.) Neljäs motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe, joka alkaa 7–8 vuoden iässä ja saattaa kestää aikuisuuteen asti. Tämän vaiheen aikana lapset ovat motivoituneita oppimaan uusia motorisia taitoja ja innostuvat eri urheilulajeista. Lajitaitojen oppiminen vaatii kuitenkin sitä, että motoriset perustaidot ovat kehittyneet riittävälle tasolle. (Jaakkola 2016, 29.) 7–10 vuoden ikäisen lapsen tulisi saada mahdollisuuksia kokeilla erilaisia lajeja ja liikkua liikkumisen ilosta. Kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on edullista, että lapsi oppii mahdollisimman monipuolisesti käyttämään kehoaan liikunnassa. (Autio & Kaski 2005, 30).

10–12-vuoden iässä pituuskasvun myötä kehossa tapahtuu muutoksia. Opittuja taitoja voidaan joutua tavallaan opettelemaan uudelleen, kun ne voivat kadota hetkeksi. (Autio & Kaski 2005, 32.) Jaakkolan mukaan (2016, 29–30) motorisen kehityksen erikoistuneiden liikkeiden vaihe voidaan vielä jakaa kolmeen peräkkäiseen jaksoon, joita ovat siirtymä-, soveltamis- ja hyödyntämisvaihe. Siirtymävaiheen aikana lasten kiinnostus urheilua kohtaan alkaa herätä. Tässä vaiheessa he eivät juuri hallitse erikoistuneita lajitaitoja eivätkä välttämättä harrasta mitään urheilulajia. Siirtymävaihe kestää noin seitsemästä ikävuodesta kymmeneen ikävuoteen. Motorisen oppimisen siirtymävaiheessa lasten tulisi päästä kokeilemaan paljon erilaisia lajitaitoja ja kannustaa soveltamaan jo opittuja motorisia perustaitoja erilaisissa lajiympäristöissä. Soveltamisvaihe ajoittuu yleensä 11

ja 13 ikävuoden välille. Tämän vaiheen aikana lapset alkavat ratkaista, mihin lajeihin he osallistuvat ja panostavat. Soveltamisvaiheeseen sisältyy myös pyrkimys hioa suorituksia lajin vaatimusten mukaisesti, myös suoritusten tarkkuus lisääntyy vaiheen aikana.

3.5 Liikunta koulussa

Koulun liikunta tarkoittaa kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa. Siihen kuuluvat mm. koulumatkaliikunta, välituntiliikunta, liikuntatunnit, retket sekä liikunta-kerhot (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 89.) Yksi lasten liikunnan järjestäjistä on peruskoulu. Perusopetusta kouluissa järjestetään opetussuunnitelmien mukaan, jotka ovat opetushallituksen hyväksymän perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaiset. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 2016.)

Perusopetuslaki velvoittaa opetuksen järjestäjää vastaamaan paikallisen opetussuunnitelman laadinnasta ja kehittämisestä. Opetussuunnitelmassa päätetään mm. perusopetuksen kasvatustyön, oppimisen arvioinnin ja tuen, opetuksen järjestämisestä ja toteuttamisesta. Paikallista opetussuunnitelmaa laatiessaan sen järjestäjä ottaa huomioon oppilaiden tarpeet, paikalliset erityispiirteet sekä itsearvioinnin ja kehittämistyön tulokset. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 9–10.) Koulun liikuntatuntien tarkoituksena on kasvattaa lapsia liikuntaan ja liikunnan avulla, ne eivät kuitenkaan yksistään riitä kouluikäisen liikunnaksi (Tammelin 2013, 68).

Kouluissa liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan (Karvinen 2008, 33). Liikunnanopetuksen tavoitteena on tukea näitä osa-alueita. Kun oppilaita kasvatetaan liikkumaan, on huomioitava ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. 1–2 luokilla keskitytään yhdessä liikkumiseen leikkien kuin vastaavasti 3–6 luokilla

”liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen”. Liikunnan opetuksessa yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ovat tärkeitä, niin kuin liikunnallisen elämäntavan edistäminenkin. (Perusopetuksen opetussuunnitelma perusteet 2014, 148–149, 273–275.)

Uusien opetussuunnitelmien keskiössä ovat perusliikuntataidot. Perusliikuntataitoja pidetään perusopetuksessa liikunnanopetuksen tärkeimpänä tavoitteena, puolestaan perinteiset liikuntalajit toimivat työkaluina perusliikuntataitojen edistämässä. (Jaakkola 2016, 12.) Liikunnan opetuksen pääpaino 1–2 luokilla on havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppimisessa, yhdessä tekemisessä ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä liikuntaan liittyvien myönteisten kokemusten vahvistamisessa. Keskeiset sisältöalueet liikunnanopetuksessa näillä luokilla ovat runsaan fyysisesti aktiivisen toiminnan ohella leikit ja tehtävät, joissa harjoitellaan tasapaino-, liikkumis- sekä välineenkäsittelytaitoja erilaisia oppimisympäristöjä hyödyntäen. Kehonhahmotusta, ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista harjaannuttamalla esimerkiksi voimistelun ja musiikkileikkien avulla kehitetään kehonhallintaa. (Iisalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 89.) Oppimisen iloa edistetään toiminnallisilla työtavoilla, kuten leikeillä, pelillisyydellä ja fyysisellä aktiivisuudella nämä työtavat vahvistavat myös edellytyksiä luovaan ajatteluun ja oivaltamiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 21).

Paikallisen opetussuunnitelman (Iisalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 199–212) mukaan 3–6 luokilla liikunnanopetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus tukee taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia sekä antaa valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnan opetuksen keskeisiä kehitysvaiheen mukaisia sisältöjä 3–6 luokilla ovat tehtävät, joissa harjaannutetaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja erilaisiin liikuntatilanteisiin sovellettuina. Opetukseen valitaan myös sellaisia tehtäviä, joissa erilaisissa oppimisympäristöissä vahvistetaan motorisia perustaitoja eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja

eri liikuntalajien avulla. Sisältöjen avulla opitaan harjaannuttamaan nopeutta, liikuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.

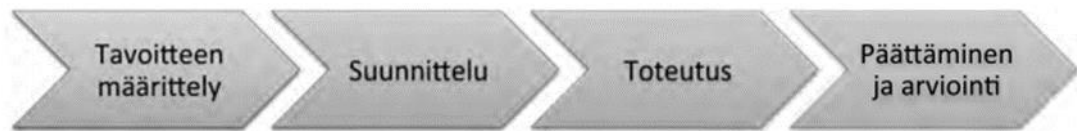
Lapset viettävät suuren osan arkipäivästä koulussa (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 13; Syväoja ym. 2012, 6). Liikkuva koulu -ohjelmalla pyritään lisäämään liikuntaa lasten koulupäivään. Liikkuva koulu -ohjelma käynnistyi pilottivaiheella 2010–2012 ja on nyt osa hallitusohjelmaa. Mukana on jo 70 % suomalaisista kouluista. Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä, jota jokainen koulu toteuttaa omalla tavallaan. Ohjelman rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö, ja rahoitus toteutetaan veikkausvoittovaroin. (Liikkuva koulu 2016.)

Erilaiset tapahtumat ja teemapäivät ovat osa liikkuva koulu toimintaa. Liikuntapäivien tarkoituksena on, että oppilaat pääsevät kokeilemaan useita erilaisia aktiviteetteja. Tapahtumat voidaan järjestää yhteistyössä esimerkiksi kunnan liikuntatoimen, urheiluseurojen tai muiden järjestöjen kanssa. Liikuntapäivän voi järjestää omalle luokalle tai koululle tai monen koulun yhteisenä liikuntapäivänä. Liikuntapäiviä on hyvä järjestää sekä sulan maan aikaan, että talvella. (Tapahtumat ja teemapäivät 2017.) Koulun yhteiset liikuntapäivät ovat osa koulun liikunnallista toimintakulttuuria. (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2008, 18).

Iisalmen keskustan alueen alakouluissa on järjestetty erilaisia retkiä, liikuntatapahtumia, -päiviä ja kilpailuja. Lajeina tapahtumissa ja kilpailuissa on ollut muun muassa yleisurheilu ja hiihto. Tapahtumia ja liikuntapäiviä koulut ovat järjestäneet omin voimin, yhteistyössä muiden koulujen kanssa sekä yhteistyössä urheiluseurojen kanssa. Monilla Iisalmen alakouluilla on myös välitunti- ja kerhotoimintaa. (Grundmark 2017; Kiiskinen 2017; Nelimarkka 2017; Pesonen 2017.)

4 SPORTTARIPÄIVIEN KEHITTÄMINEN

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö. Kehittämistyö on toimintaa, jolla pyritään luomaan jotain uutta, ratkaisemaan ongelmia tai aikaan saamaan muutosta (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 198). Pohjana kehittämistyölle oli kehittämistoiminnan lineaarinen malli. Lineaarisen mallin mukaan työskentely etenee *tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja prosessin päättämiseen ja lopuksi arviointiin*. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)



Kuva 2. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Olen kuvannut työn kehittämisprosessia mukaillen Toikon ja Rantasen (2009, 64) kehittämistoiminnan lineaarista mallia. Liitteenä (LIITE 1) on kuvio kehittämishankkeen prosessikuvauksesta. Kuviossa esitellään tämän kehittämistyön vaiheet aikajanalla ylhäältä alaspäin. Toinen sarake vasemmalta kuvaa kehittämistyössä käytettyjä menetelmiä, kolmas niihin osallistuneita toimijoita ja neljännteen on koottu tuotokset. Kuvion oikeassa laidassa löytyy kehittämistyön eri vaiheet tavoitteen määrittelystä päättäminen ja arviointivaiheeseen.

Kehittämistyön suunnittelu-, ja toteuttamisvaiheessa hyödynsin Vallon & Häyrisen mallia tapahtumaprosessin kulusta. Tapahtumaprosessi koostuu suunnittelu- ja toteutusvaiheesta, sekä jälkimarkkinointivaiheesta. Tapahtumaprosessista suurimman osan kattaa suunnitteluvaihe, joka on 75 % koko tapahtumaprosessista. Toteutusvaihe kestää koko tapahtumaprosessista 10 % ja jälkimarkkinointi 15 %. (Vallo & Häyrinen 2016, 186.) Tässä työssä käytän Vallon & Häyrisen kuvaamaa tapahtumanjärjestämisprosessia soveltaen. Kuvaan heidän prosessikuvauksen mukaisesti tapahtuman suunnittelu- ja toteuttamisvaihetta. Jälkimarkkinointi vaihe ei ole tässä tapahtumassa merkityksellinen, joten sitä en tässä työs-

sä huomioi. Markkinointi on yleensä osa tapahtuman järjestämistä, mutta tässä tapauksessa osallistujajoukko on jo tiedossa, joten markkinointia ei tarvita.



Kuva 3. Tapahtumaprosessin kulku (Vallo & Häyrinen 2016, 189).

4.1 Tavoitteen määrittely

Projekti luontoiselle toiminnalle pitäisi kyetä määrittelemään suunta ja tavoite selkeästi (Rissanen 2002, 45). Tapahtumalla tulisi olla myös konkreettinen tavoite, jonka toteutuminen on helppo arvioida tapahtuma jälkeen. Jos tavoitteet ovat epämääräisiä, niin on niiden arviointi jälkikäteen myös hankalaa. (Vallo & Häyrinen 2016, 132–133.)

Toimeksiantajalla oli selkeät tavoitteet tapahtumalle, ne tuntuivat sopivilta joten en nähnyt tarvetta lähteä niitä muuttamaan. Sporttaripäivien tavoitteet olivat *lasten liikunnallisen elämäntavan edistäminen, sekä myönteiset kokemukset liikunnasta*. Lisäksi tavoitteena oli, että *lapset pääsevät tutustumaan uusiin lajeihin, sekä sitä kautta voisivat saada uusia ajanviettotapoja*. Uusilla lajeilla tarkoitetaan tässä työssä sitä, että lapset pääsevät tutustumaan seurojen edustajien ohjaa-

mina erilaisiin lajeihin, joihin eivät ole aikaisemmin harrastustoiminnassa päässeet tutustumaan, sekä tätä kautta voivat tutustua myös seuraan. Tämä tukee erityisesti niitä lapsia, jotka eivät vielä ole järjestötoiminnassa mukana ja niitä ketkä eivät liikuntaa harrasta. Lisäksi uudet lajit käsittävät työssä vähemmän tunnettuja lajeja tai melko uusia lajeja kuten parkour.

Tapahtuman pitää olla lapsille innostava ja kokemuksellinen, sillä tapahtuman innostavuus motivoi lapsia liikkumaan päivän aikana ja voi luoda samalla kipinän omaehtoiseen liikuntaan myös vapaa-ajalla. Onnistumisen kokemukset puolestaan kehittävät lapsen minäkuvaa ja itseluottamusta (Kantomaa & Lintunen 2008, 70). Liikunnan opetuksessa yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ovat tärkeitä, niin kuin liikunnallisen elämäntavan tukeminenkin (Perusopetuksen opetussuunnitelma perusteet 2014, 148–273). Tämä on myös yksi Sporttaripäivien tärkeä tavoite. Asetetut tavoitteet ohjaavat käytännön toimia, joilla asetetut tavoitteet pyritään saavuttamaan. (Kauhanen ym. 2002, 45).

Tapahtuman onnistumisen arvioinnin tueksi laadin kriteerit onnistuneelle tapahtumalle. Onnistunut tapahtuma päivä täyttää seuraavat kriteerit: vastaa asetettuja tavoitteita, on osallistujille viihtyisä ja kohderyhmän mukainen. Kohderyhmän mukainen tapahtuma on lapsille sopivan mittainen ja sisältää sopivasti tekemistä.

4.2 Sporttaripäivien suunnittelu

Tapahtumaprosessin kulku alkaa suunnitteluvaiheesta, mikä pitää aloittaa riittävän ajoissa. Suunnittelun ensimmäisenä vaiheena on projektin käynnistäminen. Kun prosessi on saatu käynnistettyä alkaa resursointi. Hyvät vaihtoehdot tarkistetaan, joiden pohjalta tehdään päätökset ja varmistetaan niiden onnistuminen. Suunnitteluvaiheen viimeisenä asiana on käytännön organisointi. (Vallo & Häyrynen 2016, 191–194.) Huolellisella suunnittelulla on suuri merkitys tapahtuman onnistumisessa (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 48).

Yleisötapah-tuman suunnittelussa ja toteutuksessa on hyvä hyödyntää projektityöskentelyn periaatteita. Yleisötapah-tumia on hyvin monenlaisia, kuitenkin kaikille tapahtumille yhteistä on niiden monitahoisuus järjestäjän näkökulmasta. Tapahtuman järjestämisessä on paljon huomioitavia asioita, kuten markkinointi ja turvallisuus. Tapahtuman toteuttamisessa tarvitaan monenlaista osaamista, sillä kukaan ei voi olla asiantuntija jokaisessa asiassa. Tapahtuman järjestäminen täyttää projektin tunnuspiirteet, kun sille on asetettu selkeät tavoitteet ja se on ajallisesti rajattu. Projekti päättyy, kun sille asetetut tavoitteet on saavutettu. Projektin toteutuksesta vastaa varta vasten perustettu organisaatio. (Kauhanen ym. 2002, 23–24.)

Projektille tyypillisiä piirteitä on monia. Projektilla on selkeästi määritetty päätepiste ja se sisältää erilaisia vaiheita (Kauhanen ym. 2002, 24–25). Elinkaaren aikana projekti kokee muutoksia aina jonkin verran, jolloin projekti suunnitelmaa voidaan joutua muuttamaan tai ainakin täydentämään (Toikko & Rantanen 2009, 65). Yleisötapah-tuma voi kestää päivän tai viikon, tai olla jopa useamman viikon mittainen. Projektissa vastuu on keskitetty tietylle henkilölle tai ryhmälle, ja näistä muodostuu selkeä kokonaisuus. Projekti on kertaluontoinen, eikä kahta samanlaista projektia ole, vaikka sama tapahtuma järjestettäisiin vuosittain. Projektityön luonteeseen kuuluvat myös riskit ja epävarmuus. Sen vuoksi tärkeä osa projektin suunnittelua on riskienhallinta ja niiden minimointi. (Kauhanen ym. 2002, 24–25.)

Projektiluontoiseen työhön liittyvät myös omat riskinsä. Kun projektin alkuvaiheessa pystytään määrittelemään epäonnistumisen mahdollisuus, ovat riskit silloin hallinnassa. Projektin alkuvaiheen mahdolliset riskit ovat laadullisia. Esimerkiksi koko ideointivaihe, tavoitteiden asettelu tai henkilöstövalinnat voivat epäonnistua. Projektin loppupuolella puolestaan korostuvat taloudelliset ja turvallisuusriskit. Myös avainhenkilöiden sairastumisen varalle tulisi olla varajärjestelmä. (Rissanen 2002, 17–18.) Suunnittelemassani tapahtumassa mahdollisia riskejä ovat pätevien ohjaajien saaminen, ongelmat riittävien suorituspaikkojen saamisessa, valmistelujen aikataulussa pysyminen. Toteutusvaiheen riskejä ovat aikataulussa pysyminen sekä turvallisuusriskit tapahtuman aikana. Riskit pyrin huomioimaan jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa, muun muassa laatimalla tapah-

tumaan oman pelastussuunnitelman. Myös tarvittavat tila- ja kenttävaraukset tehtiin hyvissä ajoin heti tapahtuma ajankohtien selvittyä.

Vallon ja Häyrisen (2016, 121–128) mukaan tapahtuman onnistumisen kannalta on tärkeää vastata muutamaa kysymykseen ennen tapahtuman suunnitteluun ryhtymistä. Strategiset kysymykset kohdistuvat tapahtuman ideaan. Näitä kysymyksiä on kolme: Miksi tapahtuma järjestetään eli mikä on sen tavoite, kenelle tapahtuma järjestetään eli mikä on kohderyhmä ja mitä järjestetään eli mitkä ovat lähtökohdat tapahtumalle? Myös ajankohdan ja paikan määrittäminen ovat osa tapahtuman ideaa. Myös operatiivisia kysymyksiä on kolme ja ne kohdistuvat tapahtuman toteuttamiseen. Nämä kysymykset vastaavat tapahtuman teemaan eli ns. tapahtumanilmeeseen: Miten tapahtuma järjestetään, millainen tapahtuman sisältö on ja kuka on tapahtuman vastuhenkilö?

4.2.1 Tapahtuman kohderyhmä ja luonne

Tapahtuman suunnittelun alkupuolella on määriteltävä, minkälainen tapahtuma on kyseessä; onko tapahtuma esimerkiksi musiikkifestivaalit, rekrytointitapahtuma vai urheilutapahtuma? Tapahtuman luonne vaikuttaa myös tapahtuman asiakasuntaan. Suunnitteluvaiheessa on hyvä miettiä tuotteen sisältöä jo tarkemmin, sillä se määrittää kuka on potentiaalinen asiakas, eli kenelle tapahtumaa ollaan järjestämässä. (Kauhanen ym. 2002, 36.) Tapahtumaa järjestettäessä tulee olla selkeästi mietitty kohderyhmä, ja tämä kohderyhmä pitää myös tuntea riittävän hyvin, jotta tapahtumasta tulee osallistujien näköinen (Vallo & Häyrinen 2016, 145–147).

Toimeksiannon yhteydessä toimeksiantajalta tuli selkeä rajausta kohderyhmästä. Sporttaripäivät suunnataan lisälmen keskustan alueen alakouluille eli kohderyhmä koostuu alakouluikäisistä lapsista. Kohderyhmän ikäjakama on 7–12 vuotta. Kohderyhmää rajasi myös päätös siitä, että Sporttaripäivät toteutetaan vain lisälmen keskustan alueen alakouluille, koska kyläkouluilla oli jo oma tapahtuma suunniteltuna syksyllä järjestettäväksi. Kohderyhmäksi rajautuivat keskustan

alueen viisi alakoulua, eli Kirkonsalmen, Kilpijärven, Kangaslammen, Edwin Laineen ja Kauppi-Heikin koulu. Tämä myös rajasi osallistujien määrän noin 1100 oppilaaseen heti työn alkuvaiheessa. Tapahtumapäivä kohtaiset osallistujamäärät olivat selvillä suunnitteluprosessin alkupuolelta asti, kun ajankohdat olivat selvinneet. Tarkka tieto osallistujamäärästä helpotti suunnittelutyötä.

4.2.2 Tapahtumapaikka ja -ajankohta

Yleensä tapahtuman ajankohdalla on suuri merkitys, johon vaikuttavat tapahtuman luonne ja kohderyhmä. (Kauhanen ym. 2002, 37; Vallo & Häyrinen 2016, 174–175). Tapahtumien ajankohdat päätettiin työryhmän kokouksessa syyskuussa 2016. Ennen kokousta selvitin tila- ja kenttävarausten suhteen mahdolliset päivät, joiden pohjalta työryhmä kokouksessaan teki päätöksen ajankohdista. Tilanvaraukset ja koulujen opetuksen ajoittuminen vaikuttivat tapahtumien ajankohdan valintaan, niiden kannalta toukokuu osoittautui hyväksi ajankohdaksi. Sporttaripäivät järjestettiin toukokuussa 2017 kolmena aamupäivänä. Tapahtumien ajankohdat olivat 8.5, 9.5, ja 11.5. Iisalmen keskustan alueen alakoulut osallistuivat tapahtumiin seuraavasti: maanantaina 8.5. Kirkonsalmen ja Kilpijärven koulu, tiistaina 9.5. Kangaslammin koulu ja torstaina 11.5. Edwin Laineen ja Kauppi-Heikin koulu.

Myös tapahtuman kesto täytyy suunnitella etukäteen, jotta tapahtuma saadaan vietyä läpi onnistuneesti (Vallo & Häyrinen 2016, 176). Tapahtumat järjestettiin koulupäivän aikana klo 8.30–12.00 välillä koulujen aikatauluihin mukautettuna. Tämä ajankohta päivästä mahdollisti myös aikaisempiin koulukyydityksiin lähtevien osallistumisen lähes koko tapahtumaan. Tapahtuman kestonä 3,5 tuntia on kohderyhmän näkökulmasta sopiva, tämän ajan lapset jaksavat olla aktiivisia eivätkä kerkeä väsyä liikaa.

Tapahtuma paikka vaikuttaa tapahtuman onnistumiseen. Kun tapahtumapaikkaa valitaan, kannattaa ottaa huomioon paikan sijainti, kulkuyhteydet paikalle, tilojen riittävyys sekä tilojen vuokrakustannukset. (Kauhanen ym. 2002, 38.) Tapahtu-

mapaikkaa valittaessa tulee ottaa huomioon tilaisuuden luonne ja kohderyhmä (Vallo & Häyrynen 2016, 169). Tapahtumapaikaksi liikuntapäiville oli kaksi vaihtoehtoa, näitä olivat Kankaan liikuntapuisto ja Paloisvuoren ulkoilualue. Näistä päädyimme toimeksiantajan kanssa aika nopeasti Kankaan alueen valintaan, koska liikuntapuistosta löytyy hyvä tekonurmi, aika uusi parkourpuisto, ulkokaupunko ja ulkokoris kenttä sekä sen läheisyydessä on myös sisäliikuntatiloja. Paloisvuoren ulkoilualueella järjestettäessä tapahtuma olisi järjestetty kokonaan ulkona, jolloin säällä olisi ollut suurempi vaikutus tapahtuman onnistumiseen. Sisätilat mahdollistivat myös monipuolisemman sisällön tapahtumalle, kuin pelkät ulkoliikunta paikat. Kankaan liikuntapuisto sijaitsee myös keskeisellä paikalla kaupungin keskustassa. Sisäliikuntatiloista liikuntahalli on kaupungin omistuksessa, jolloin siitä ei tullut lisäkuluja tapahtumalle. Keilahalli on yksityisen omistama, jolloin siitä tuli lisää kuluja.

Ulkotilaisuuksia järjestettäessä on oltava varasuunnitelma sateen ja myrskyn varalle (Vallo & Häyrynen 2016, 169). Kankaan liikuntapuistossa on sisäliikuntatiloja, joten sateella tapahtuman olisi voinut siirtää sisätiloihin. Sisätiloihin tehtiin kullekin päivälle erillinen varasuunnitelma, jonka mukaan olisi voitu tarvittaessa toimia.

4.2.3 Organisointi

Kehittämistoiminnassa organisointi koostuu käytännön toteutuksen suunnittelusta ja valmistelusta. Organisoinnin yksi keskeinen osa on toimijoiden määrittely, tässä vaiheessa täsmentyvät kehittämistyössä mukana olevat tahot. Toimijat voivat olla virallisia järjestöjä, organisaatioita tai muita epävirallisempia tahoja. (Toikko & Rantanen 2009, 58–59.)

Tässä työssä organisaatio muodostui koulujen yhteyshenkilöiden kanssa muodostetuista työryhmistä. Työryhmien toimintaa mukana ohjaamassa oli toimeksiantajan edustaja, joka antoi hyväksynnän tehdyille suunnitelmille. Minä opinäytetyöntekijänä toimin projektipäällikkönä tapahtumien suunnittelussa ja vastasin

työryhmien toiminnasta, sekä organisaation muodostamisesta. Minulla oli päävastuu tapahtumien suunnittelusta ja organisoinnista, niin sisällön kuin aikataulutuksen suhteen, lisäksi vastasin tilojen varaamisesta, sekä toimijoiden rekrytoinnista. Itse tapahtuma päivänä vastasin eri toimijoiden ohjeistamisesta, joidenkin rastien pystyttämisestä, yhteisen lopetuksen ohjaamisesta sekä lisäksi havainnoin tapahtumien kulkua ja toimivuutta. Työn toteutusvaiheessa organisaation osana toimi myös seurojen ja järjestöjen edustajia, jotka olivat mukana suunnittelussa oman rastin toimintansa osalta jo suunnittelu vaiheessa.

Tapahtuma organisaation kokoaminen kesti kaiken kaikkiaan kuusi kuukautta, kun suurimpaan osaan mukana olleista seuroista ja järjestöistä otin yhteyttä ensimmäisen kerran marraskuussa 2016. Viimeisiin seuroihin ja järjestöihin olin yhteydessä ensimmäisen kerran vasta huhtikuussa 2017, kun aikaisemmin rekrytoituista seuroista ei ollutkaan riittävästi ohjaajia. Lähestyin seuroja ensin sähköpostitse, minkä jälkeen olin heihin yhteydessä puhelimitse.

4.2.4 Tapahtuman budjetti

Tapahtumalle on hyvä määritellä budjetti edes suurin piirtein. Realistisen budjetin laatimiseksi on hyödyksi tarkastella aikaisempia vastaavia projekteja. Laadittaessa budjettia tapahtumaan on hyvä huomioida, onko tapahtumalla kulujen lisäksi myös tuottoa. (Vallo & Häyrinen 2016, 177–178.)

Sporttaripäiviä suunniteltaessa ei ollut tarkasteltavana vastaavien tapahtumien budjetteja vaan tapahtumien budjetin määritteli liikkuvakoulu hankerahoitus. Tapahtumasta ei myöskään tullut tuottoa, joten budjetin oli katettava kaikki järjestämisestä tulevat kulut. Sporttaripäivien kustannusarvio oli 9.337 €. Kuluja tuli kuljetuksista, tilavuokrista ja ohjaajien palkkioista. Kustannusarvio tarkentui siinä vaiheessa, kun tarkempi sisältö ja ohjaajien tarve selvisi.

Mukana tapahtuman järjestelyissä olleita on syytä palkita tavalla tai toisella. Rahaallisen palkitsemisen lisäksi palkita voi työtehtäviin liittyen tai sosiaalisilla palk-

kioilla. Työtehtäviin liittyen henkilöä voidaan pyytää mukaan seuraavaan tapahtumaan tai tarjota seuraavalla kertaa haasteellisempia tai näkyvämpiä tehtäviä. Sosiaalisia palkkioita ovat erilaiset huomionosoitukset kuten kunniakirja. Rahallinen palkkio voidaan ohjata seuralle. (Kauhanen ym. 127.) Sporttaripäivissä mukana olleille seuroille maksettiin palkkio ohjaustehtävistä.

4.2.5 Tapahtuman turvallisuus

Pelastuslaki (L 29.4.2011/379) ja valtionneuvoston asetus pelastustoimesta (A 5.5.2011/407) velvoittavat tapahtuman järjestäjää laatimaan pelastussuunnitelman. Valtionneuvoston asetuksen (A 5.5.2011/407) 3§:n mukaan yleisötilaisuuden pelastussuunnitelma on laadittava tapahtumaan, jossa arvioidaan olevan läsnä samanaikaisesti vähintään 200 henkilöä. Yleisötilaisuuden pelastussuunnitelmassa selvitetään ja arvioidaan tilaisuuden vaarat ja riskit. Yleisötilaisuuden pelastussuunnitelma on toimitettava viimeistään 14 vuorokautta ennen tilaisuuden alkamista tiedoksi alueen pelastusviranomaiselle. (L 29.4.2011/379, 16§.) Yleisötilaisuuden järjestämisestä tehdään kirjallinen ilmoitus järjestämispaikan poliisille, tämä ilmoitus on tehtävä vähintään viisi vuorokautta ennen tilaisuuden alkamista (Poliisi 2016).

Oppilaita jokaisessa tapahtumapäivässä oli yli 300 sekä lisäksi tapahtuma alueella oli kaikkina päivinä noin 30 ohjaajaa, joten tapahtumaan oli sen nojalla laadittava pelastussuunnitelma. Yleisötilaisuuden pelastussuunnitelma toimitettiin tarkistettavaksi pelastusviranomaisille 2 ja puoli viikkoa ennen tapahtumaa sekä tapahtuma ilmoitus poliisille tehtiin puolitoista viikkoa ennen tapahtumia. Tapahtumissa minulla oli mukana pelastussuunnitelma, ja maanantain 8.5 aloitus palaverissa kävimme ohjaajien kanssa läpi tärkeimmät turvallisuuteen liittyvät asiat.

Järjestettäessä tapahtumaa on huolehdittava myös tapahtuman turvallisuudesta. Vastuu tapahtuman turvallisuudesta on tapahtuman järjestäjällä. Mikäli tarvetta on ensiapuryhmälle, tulee siihen varautua hyvissä ajoin. (Vallo & Häyrinen 2016, 216–218.) Kun kyseessä on liikuntatapahtuma ovat myös pienet loukkaantumiset

mahdollisia, joten ensiavun huomioiminen on tärkeää tapahtumaa suunniteltaessa. Tämän huomioin siten, että jokaiselle tapahtumapäivälle hankin hyvissä ajoin ensiapuvastuuhenkilöt, jotka vastasivat tapahtuman aikana tulleista ensiaputehtävistä.

4.2.6 Sporttaripäivien sisällön suunnittelu

Tapahtuman suunnitteluvaiheessa olisi hyvä ottaa mukaan suunnittelun kohderyhmä, tällöin tapahtumasta saadaan kohderyhmän mukainen (Vallo & Häyrynen 2016, 192). Tapahtumia suunniteltiin kohderyhmälähtöisesti. Ennen tapahtuman sisällön suunnittelua kartoitettiin kohderyhmän toiveet tapahtuman sisällöstä. Koulujen yhteyshenkilöt toimivat selvityksen tekijöinä kouluillansa, sillä omat resurssit eivät olisi riittäneet tekemään selvityksiä 55:lle eri ryhmälle eri kouluilla. Etenkin, kun selvitysten tekeminen olisi vaatinut matkaamisen lähes 100 km:n päähän toiselle paikkakunnalle muiden opintojen ohessa. Opettajat toimittivat kootusti oman koulunsa toiveet minulle analysoitavaksi. Vilkan ja Airaksisen (2003, 57–62) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö sallii tutkimuskäytäntöjen käytön hieman väljemmässä merkityksessä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä selvityksen tavoitteena on saada tietoa, mikä antaa suuntaa sisällölliseen päätöksentekoon. Tämä tieto ei siis ole tilastollisesti merkittävää. Yhtenä tapahtuman tavoitteista oli lasten liikunnallisen elämäntavan edistäminen, mielestäni lapsilta kysytyt toiveet tukevat sitä, että toiminta on heille mielekästä ja siten motivoi heitä liikkumaan päivän aikana. Lasten toivomat uudet laji kokeilut ja onnistumisen kokemukset voivat auttaa löytämään itselle sopivan lajin ja antaa kipinän uuden harrastuksen aloittamiseen.

Selvitys tehtiin laadullisen tutkimusmenetelmän perusteiden mukaisesti toteutus-tapana ryhmähaastattelu. Selvityksellä kartoitettiin, millaisia asioita lapset ryhmänä haluavat tehdä liikuntapäivässä. Selvityksen tekeminen kohderyhmälle mahdollistaa tapahtuman suunnittelun käyttäjälähtöisesti. Selvityksellä saatu tieto on asiakasymmärryksen syventämisen näkökulmasta tärkeää, sillä tämän

pohjalta saatu tieto ohjaa oikeisiin valintoihin suunnittelutyössä. Selvityksellä saatu tieto toimii opinnäytetyöntöön toiminnallisen osuuden tukena (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58).

Kehittämistyön muotoutumista ohjasi myös tapahtumien suunnitteluvaiheessa pidetyt kokoukset. Suunnitteluvaiheen alussa jokainen koulu määritteli henkilökunnastaan yhden yhteyshenkilön, johon minä olin projektin aikana yhteydessä tapahtumaan liittyvissä asioissa. Yhdeltä koululta yhteyshenkilönä toimi rehtori ja muilla neljällä koululla opettaja. Pidimme syyskuussa 2016 kaikkien koulujen yhteisen suunnittelukokouksen, jossa paikalla oli neljän koulun yhteyshenkilöt, yksi oli estynyt tulemaan. Ensimmäisessä suunnittelukokouksessa kävimme läpi tapahtumien ajankohdat, tapahtumien taustaa ja tavoitteet sekä hieman toteutusta. Lisäksi palaverissa ideoimme tapahtumia sekä sovimme tulevista kokoontumisista ja toimenpiteistä, muun muassa oppilaiden toiveiden selvittämisestä. Toinen suunnittelukokous pidettiin tapahtuma kohtaisesti marraskuun 2016 lopussa, palaverissa paikalla olivat minun lisäksi aina koulun/koulujen yhteyshenkilöt joiden tapahtumaa suunniteltiin. Kokouksissa koulujen yhteyshenkilöt pääsivät esittämään koulunsa tarpeet ja niiden asettamat rajoitteet liikuntapäivälle. Näillä asioilla oli merkitystä esimerkiksi tapahtumien aikataulutuksen suhteen.

Sporttaripäivien sisältö muotoutui lokakuussa 2016 saatujen oppilaiden toiveiden ja tapahtumien tavoitteiden pohjalta. Suunnittelua ohjasi myös lasten liikunnasta oleva tietoperusta, jota olen kuvannut työn alussa. Tietoperustaa luovat teoria mm. koululiikunnasta sekä motorisista taidoista. Teoriatiedon lisäksi aikaisemmat lasten liikunnasta tehdyt tutkimukset lisäsivät asiakasymmärrystä, tutustuin mm. WHO:n Koululaistutkimukseen. Kun lasten liikuntaa toteutetaan lasten näkökulmista, on se myös hauskaa sekä iloa ja elämyksiä tuottavaa (Heinonen ym. 2008, 21). Myönteiset elämän kokemukset on asetettu myös yhdeksi tapahtuman tavoitteeksi. Myönteiset kokemukset liikunnasta tukevat lapsen minäkuvan ja itsetuottamuksen kehittymistä (Kantomaa & Lintunen 2008, 79).

Lapsena ja nuorena omaksutut monipuoliset perusliikuntataidot edistävät aikuisiän liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista (Tammelin & Telama

2008, 52; Jaakkola 2016, 19). Myös peruskoulussa liikunnan opetuksen pääpainona ovat motoriset perustaidot, niiden oppiminen sekä vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen (Iisalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 89, 199–212). Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Gallahue & Donnelly 2003, 54). Nämä motoriset perustaidot ovat tapahtumien sisällön suunnittelun kulmakiviä. Suunnitellessani sisältöä tapahtumiin pyrin sisällyttämään näitä taitoja monipuolisesti jokaiselle ryhmälle, siten että yksi rasti pohjautuu esim. liikkumistaitoihin ja toinen välineenkäsittelytaitoihin. Joidenkin rastien sisältö kehitti jopa useampaa motorista taitoa. Motoriset perustaidot toimivat myös pohjana rasteilla tapahtuvalle toiminnalle siten, että esimerkiksi jalkapallorastilla ei pelata pelkästään jalkapalloa vaan siellä harjoitellaan jalkapallon kanssa välineenkäsittelytaitoja erilaisilla harjoitteilla ja peleillä.

”Liikunnan opetuksessa pyritään tekemään yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen, järjestöjen ja asiantuntijoiden kanssa.” Tavoitteena on, että oppilaat saavat kokemuksia paikallisesta liikuntatarjonnasta ja innostuvat liikunnasta. Liikunnan opetuksessa pyritään myös tekemään yhteistyötä eri koulujen välillä, muun muassa yhteisissä liikuntatapahtumissa tarjotaan lapsille myönteisiä kokemuksia erilaisissa tiloissa ja ympäristöissä. (Iisalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 200.)

Tapahtumissa ohjaajina toimi paikallisten urheiluseurojen ja järjestöjen ohjaajia. Tapahtumien sisältöihin vaikutti myös se mistä seuroista sain ohjaajia. Pääsääntöisesti seurat joihin suunnittelu prosessin aikana olin yhteydessä, olivat kiinnostuneita olemaan mukana järjestämässä tapahtumaa, osalle kuitenkin ajankohta osoittautui haasteelliseksi. Seurojen toimijat ovat yleensä vapaaehtoistoimijoita, eli seuratoiminnan lisäksi he käyvät töissä tai koulussa. Tapahtuma aikana aamupäivästä seurojen ohjaajat ovat usein töissä ja koulussa, joten sieltä voi olla haastavaa saada vapaata. Loppujen lopuksi olikin aika haasteellista löytää tarvittava määrä ohjaajia kolmelle päivälle, kun maanantaina oli 21, tiistaina 20 ja torstaina 16 eri rastipistettä, osa rastipisteistä oli samoja useampana päivänä. Osa seuroista oli mukana kaikkina päivinä ja osa yhtenä tai kahtena päivänä, kukin omien resurssien mukaan.

Sisältöjen suunnittelu oli välillä haasteellista, kun niin monet asiat vaikuttivat lajien valintaan. Vaikuttavia asioita olivat: oppilaiden toiveet, tapahtumien tavoitteet, seurojen mahdollisuudet olla mukana ja tilojen asettamat rajoitteet. Näitä kaikkia seikkoja huomioiden pyrin rakentamaan monelta kantilta katsottuna hyvän ja toimivan ohjelman. Pysin myös huomioimaan suunnitelmissa, että kaikille luokille tulisi monipuolisia ja erityyppisiä rasteja, jotka kehittäisivät monipuolisesti tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä taitavuutta.

4.3 Sporttaripäivien toteutus

Kehittämistyön toteutusvaiheessa valmistetaan suunnitelman mukainen tuote, malli tai prosessi (Toikko & Rantanen 2009, 65). Työn varsinainen toteutusvaihe sisältää itse kehittämistyön lopputuloksen eli tapahtuman toteutuksen, sekä sitä edeltävät valmistelut. Valmistelut ovat tärkeä osa onnistuneen tapahtuman toteutusta.

Tapahtuman kulusta voidaan laatia myös tapahtumakäsikirjoitus, joka sisältää kaiken siltä väliltä, kun vieraat saapuvat ja lähtevät. Tapahtumakäsikirjoituksesta saa kokonaiskäsityksen tapahtumasta, jolloin se toimii apuna tapahtumassa työskenteleville henkilöille. Siitä käy ilmi, mitä tapahtuu, missä tapahtuu ja milloin tapahtuu. Yksi tapahtuman laatuun vaikuttava tekijä on sujuvuus: tapahtuman sujuvuus on riippuvainen, siitä kuinka hyvin asiat on suunniteltu ja aikataulutettu ennakkoon. (Vallo & Häyrinen 2016, 196–197.) Laadin tapahtumaa varten jokaiselle päivälle aikataulutetun suunnitelman (LIITE 2), josta selviää, missä mikäkin luokka on mihinkin aikaan ja mitä toimintaa on rastilla. Lisäksi tein kartat rastipisteiden sijainnista (LIITE 3). Nämä asiakirjat toimivat käsikirjoituksena tapahtumalle ja ohjasivat tapahtuman kulkua. Alustavat suunnitelmat laitoin seuroille, järjestöille ja muille ohjaajille helmikuun lopussa, ja lopulliset suunnitelmat kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.

Kaksi viikkoa ennen tapahtumia kävin kaikilla viidellä koululla pitämässä infon opettajille tapahtumista, jotta ne sujuisivat mahdollisimman jouhevasti. Infossa

kerroin hieman tapahtuman pohjaa (missä ja milloin, tavoitteet ja sisältöjen pääpainon), kävin läpi ohjelman, tapahtuman kulun ja käytänteitä sekä palautteen keräämiseen liittyvää asiaa. Kouluilla oli hyvä vastaanotto tapahtumille. Kaksi viikkoa ennen tapahtumia laitoin kouluille tiedotteen, jonka he laittoivat Wilmaan vanhemmille tiedoiksi Sporttaripäivistä. Tiedotteesta kävi ilmi tapahtumapaikka ja aika, järjestäjät, ohjelman sisältö ja tieto palautteen keräämisestä, tiedotteessa oli myös ohjeistus vaatetuksesta tapahtumapäivään.

Tapahtuman toteutusvaihe on se hetki, kun tehdyt suunnitelmat laitetaan käyttöön. Toteutusvaiheesta on erotettavissa kolme vaihetta: rakennusvaihe, itse tapahtuma ja purkuvaihe. Rakennusvaihe vie näistä eniten aikaa toteutuksesta. Se on vaihe, jonka aikana tapatumaympäristö luodaan itse tapahtumaa varten. Itse tapahtuma on hetkessä ohi, jolloin viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia suunniteltu tapahtuma kestää vain hetken. Toteutuksen onnistuminen vaatii toteuttajatahojen hyvää yhteistyötä ja sen, että jokainen tietää oman osuutensa tapahtuman kokonaisuudesta. Purkuvaihe alkaa siinä vaiheessa, kun viimeinen vieras on poistunut paikalta. Purkuvaihe on rakennusvaihetta usein nopeampi ja tehokkaammin toteutettavissa. (Vallo & Häyrinen 2016, 198–199.)

4.3.1 Sporttaripäivien sisällöt

Tapahtuman sisältö koostui erilaisista liikunnallisista rasteista sekä ruokailusta. Maanantaina 8.5. tapahtumassa oli 21 eri rastia, tiistaina 9.5. tapahtumassa oli 20 eri rastia ja torstaina 11.5. tapahtumassa oli 16 eri rastia. Sisällöt vaihtelivat eri tapahtumapäivinä oppilaiden toiveiden, ohjaajien resurssien ja tilojen käyttömahdollisuuksien mukaan. Vaikka sisällöt olivat tapahtumissa erilaisia, niin olivat ne kaikkina päivinä samassa linjassa, esimerkiksi yhtenä päivänä ei ollut jotain hienoa ja kalliimpaa rastia kuin toisena päivänä. Tämä takasi yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon eri koulujen välillä. Tasa-arvo kuuluu perusopetuksen arvoperustaan (lisalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 1).

Suurin osa lajeista tapahtumiin valikoitui oppilaiden toiveiden pohjalta. Kaikkia toiveita ei kuitenkaan pystytty tapahtumassa toteuttamaan, tällaisia toiveita oli esimerkiksi ratsastus, paintball ja agility. Myös tilojen rajallisuus asetti omat haasteensa toiveiden toteuttamisessa, muun muassa parkour rastilla vajaan neljän tunnin aikana ei monta ryhmää ehdi käydä. Sisältöjä suunniteltaessa pyrin ohjelmaan sisällyttämään kullekin kohderyhmälle mahdollisuuksien mukaan ainakin yhden sellaisen lajin, jota he olivat toivoneet.

Oppilaiden toiveista suosituimmaksi lajiksi nousi parkour, sitä toivottiin lähes kaikissa ikäluokissa eri kouluilla. Myös erilaisia pallopelejä toivottiin paljon. Pyrin kaikille kohderyhmille sisällyttämään jonkun uudemman tai sellaisen lajin, jota ei koulussa opeteta. Nämä lajit olivat ohjaajista riippuen samat kaikkina tapahtumapäivinä, muun muassa parkouria pääsivät kokeilemaan lähes kaikki 3–4 luokkalaiset. Osalla 1–2 luokista oli jousiammuntaa ja osalla keilausta sekä 5–6 luokkalaisilla KIN-BALia.

Keskeiset sisältöalueet liikunnanopetuksessa 1–2 luokilla ovat runsaan fyysisesti aktiivisen toiminnan ohella leikit ja tehtävät, joissa harjoitellaan tasapaino-, liikkumis- sekä välineenkäsittelytaitoja erilaisia oppimisympäristöjä hyödyntäen (lissalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 90). 3–6 luokilla opetukseen valitaan sellaisia tehtäviä, joissa erilaisissa oppimisympäristöissä vahvistetaan motorisia perustaitoja eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla. Sisältöjen avulla opitaan harjaannuttamaan nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. (lissalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 199–212.)

Motorisiin perusvalmiuksiin kuuluvat tasapaino, ketteryys, koordinaatio, nopeus, voima ja notkeus, joita voidaan kehittää perusliikkeillä kuten juoksemalla, hyppimällä, konttaamalla, ryömimällä ja kiipeilemällä. Perusliikkeitä tehdessään lapset oppivat liikunnallisia perustaitoja, jotka ovat kaikkien lajitaitojen perusta. (Vasara & Hara 2005, 27.) Näitä perustaitoja oli tapahtumissa jossakin määrin kaikilla rasteilla, erityisesti perusvalmiuksiin keskittyviä rasteja olivat temppurata, kiipeilyrata, liikkumistaidot, judo, taekwondo ja jumppa. Lasten urheiluvalmen-

nuksessakin näkyvät eri lajeissa perustaitojen kehittäminen ja niiden tärkeys myös lajitaitojen kehittymiselle (Viitanen & Ukkonen 2009, 383–384; Kokkonen 2009, 391–392; Piispanen, Lamminaho & Tervonen 2009, 399–400; Lakanen 2009, 435–436).

Alakouluiässä hyppyharjoittelu kehittää lasten luustoa, lihaksia ja jänteitä. Hyppyharjoittelun tulisi olla monipuolista ja sisältää paljon ponnistuksia eri tavoin. Erilaisia tapoja harjoitella hyppyjä ovat yhden ja kahden jalan ponnistukset, eri suuntiin tapatuvat ponnistukset, juoksuvauhdista ponnistukset ja erilaisilla alustoilla tehtävät ponnistukset. (Jaakkola 2016, 128–129.) Sporttaripäivissä erilaisia hyppyjä tehtiin temppuradalla, yleisurheilu- ja pihapeli rastilla. Alakoulussa yleisurheilussa on pääpainona motoristen perustaitojen harjaannuttaminen sekä myöhemmin lajitaitojen vakiinnuttaminen. Yleisurheiluun sisältyvät erilaiset hyppyt eri olosuhteissa. (Yleisurheilu, 2017.)

Motorisiin perustaitoihin kuuluvia välineenkäsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen ilmasta (Gallahue & Donnelly 2003, 54). Frisbeegolfissa voidaan harjoitella motivoivalla tavalla sivuheittoja (Jaakkola 2016, 206). Frisbeegolfrastilla harjoiteltiin ohjaajien johdolla puttausta ja pidempiä heittoja yhden korin väylällä. Alakoulussa suurin osa heittoharjoittelusta tapahtuu erilaisten pelien ja leikkien kautta (Jaakkola 2016, 197).

Pihapelirastilla harjoiteltiin välineenkäsittelytaitoja erilaisten pallopelien muodossa, yksi pelattavista peleistä oli polttopallo. Polttopallo on erinomainen peli kehittämään välineenkäsittelytaitoja. Polttopallossa harjaantuvat heittotaidon lisäksi myös havaitsemis- ja väistämistaidot. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 33.) Rastin pelit ja leikit sisälsivät myös juoksua. Juoksuleikit kehittävät myös lasten ketteryyttä, tasapainoa ja kehonhallintaa (Jaakkola 2016, 62). Erilaisten leikkien kautta lapsi oppii lajitaitoja, motorisia perustaitoja ja toimimista ryhmässä (Viitanen & Ukkonen 2009, 384).

Lasten salibandyharjoittelun yhtenä tavoitteena on parantaa taidollista valmiutta. Harjoittelun tulisi sisältää erilaista pallon hallitsemisharjoittelua eri palloilulajeis-

sa. Taitoja kehittäviä harjoituksia ovat pallon käsittelyharjoitteet, syöttöharjoittelu parin kanssa, kuljetusharjoittelu erilaisilla radoilla sekä peliharjoitteet. (Järvinen & Sipilä 1997, 64–65.) Torstain tapahtumassa ollut salibandyrasti sisälsi neljä eri pistettä, joista kahdella pelattiin ja kahdella muulla oli pallonkäsittelyä kuljettaen ja laukaisuharjoituksia.

Joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen mahdollistavat yksilöiden välisen vuorovaikutuksen ja opettavat toisten huomioon ottamista. Joukkuepeleissä lapsi voi oppia esimerkiksi mitä merkitsevät reilu peli ja myötätunto sekä sääntöjen noudattamisen. (Fogelholm 2011, 84.) Joukkueessa toimiminen edellyttää yhteispeliä. Joukkuelajien avulla lapset oppivat toisten huomioonottamiseen, oikeudenmukaisuuteen, vastuun kantamiseen, rehellisyyteen ja yhteistoimintaan. (Vasaraïnen & Hara 2005, 25.) Lähes kaikilla ryhmillä oli tapahtumassa ainakin yhdellä rastilla jokin joukkuepeli, ne joilla ei ollut mitään joukkuepeliä oli yhdessä tekemistä parin tai ryhmän kanssa. Yhdessä tekemistä tukivat muun muassa jalkapallo, kinball, norsupallo ja ryhmäytymisrastit. Jalkapallorastilla opeteltiin välineenkäsittelytaitoja erilaisten pelien ja leikkien avulla. Erilaisten leikkien kautta lapsi oppii motorisia taitoja, lajitaitoja ja ryhmässä toimimista (Viitanen & Ukkonen 2009, 384).

Musiikkiliikunnassa eri aistitoiminnot ja havainnot, toiminta, kuuntelu, tunteet ja ajattelu yhdistyvät, mikä vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä ja siten edistää kokonaisvaltaista oppimista. Musiikkiliikunta harjoittaa oppilaan taitoja sekä antaa elämyksiä ja kokemuksia. Musiikkiliikunnalla voidaan kehittää koordinaatiota ja kehonhallintaa, esimerkiksi liikkeidenhallinta ja liikkeiden yhdistäminen musiikkiin. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 11–12.) Sporttaripäivissä oli musiikkiliikuntaa usean eri seuran ohjaamana, joten musiikkiliikuntarastien sisältökin erosivat toisistaan.

Suunnistus on tärkeä taito, jota tarvitaan myös monissa arkielämän tilanteissa. Koulussa saatavan suunnistusopetuksen tavoitteena on elämää varten oppiminen ja myönteisten kokemusten saaminen luonnossa liikkumisesta sekä turvallisen selviytymisen tunne. Opetuksen tavoitteet keskittyvät metsässä liikkumisen

taitoihin ja suunnistustaitoihin. Suunnistustaitoja voi hyödyntää monissa tilanteissa kuten harrastuksissa, opinnoissa, työelämässä ja matkailussa. Tapahtuman rajallisen ajan ja tilan vuoksi suunnistusrasti keskittyi emit-leimasimen käytön opettamiseen, liikkumiseen metsämaastossa ja rastikoodaustehtävässä ajattelun aktivointiin. Suunnistusharjoituksia suunniteltaessa tulisi huomioida, miten ohjausta ja palautetta voidaan antaa myös kesken harjoituksen, jolloin siitä on oppilaille hyötyä (Palomäki 2007, 387–396). Rastilla olevat tehtävät mahdollistivat ohjauksen ja palautteen antamisen koko harjoituksen ajan.

Lasten arkiliikunta tapahtuu pääosin heidän lähiympäristössään, jolloin lähiliikuntapaikat ovat tärkeässä asemassa lasten päivittäisessä liikunnassa (Fogelholm & Norra 2005, 9). Vuosiluokilla 3–6 liikunnan opetuksessa pyritään käyttämään erilaisia lähiliikuntapaikkoja ja -tiloja, näihin kuuluvat esimerkiksi keilahalli, frisbeegolf-radat ja luontoliikuntapaikat (Iisalmen ym. perusopetuksen opetussuunnitelma, 200). Tapahtumissa hyödynsimme paikallisen keilahallin tiloja keilaukseen, jumppaan ja sulkapallon pelaamiseen. Myös muut käytetyt tilat ja kentät kuuluvat Iisalmen keskustan alueen lähiliikuntapaikkoihin. Kankaan alueella sijaitsee parkourpuisto, joka oli käytössä kaikkina tapahtumapäivinä. Parkour on juoksemista, hyppimistä ja kiipeämistä, lajissa edetään tilanteen mukaan sujuvasti, tehokkaasti ja luovasti erilaisissa ympäristössä käyttäen liikkeen tukena ympäriltä löytyviä rakenteita. Parkourissa tarvitaan niin tasapainoa, kestävyyttä, voimaa kuin liikkuvuutta. Näitä ominaisuuksia voidaan kehittää myös parkouria muistuttavilla liikkeillä ja harjoituksilla. (Pihlaja & Junttila 2012, 10–86.)

4.3.2 Tapahtumapäivän toteutus

Tapahtuma toteutettiin Iisalmissa Kankaan liikuntapuistossa 8.5, 9.5. ja 11.5.2017. Tapahtumaan osallistui maanantaina 8.5. Kirkonsalmen ja Kilpijärven koulun oppilaat, eli noin 420 lasta, tiistaina 9.5. Kangaslammin koulun oppilaat, eli noin 360 lasta ja torstaina 11.5. Edvin Laineen ja Kauppi-Heikin koulun oppilaat, eli noin 310 lasta. Toimintapisteitä oli ohjaamassa 8.5. 37 ohjaajaa, 9.5. 33

ohjaajaa ja 11.5. 30 ohjaajaa, ja lisäksi kaikkina tapahtuma päivinä oli kaksi terveydenhoitajaa ensiapupisteellä.

Tapahtuma päivinä saavuin tapahtuma paikalle valmistelemaan tapahtumia varten kaks tuntia ennen niiden alkamista. Valmisteluihin kuului parkkipaikka alueen sulkeminen nauhoilla, ovien ja porttien avaamista, liikuntahallin väliverhojen laskeaminen sekä liikuntavälineiden hakeminen ja toimittaminen oikeisiin paikkoihin. Tapahtumissa oli käytössä seurojen omia, uimahallin, liikuntahallin sekä Juhani Ahon koululta lainattuja liikuntavälineitä. Ohjaajat saapuivat maanantaina 8.5. 45 minuuttia ennen tapahtumia alkupalaveriin ja valmistelemaan omia rastipisteitään. Muina tapahtumapäivinä ei ollut varsinaista kaikille yhteistä palaveri, koska monet ohjaajista olivat mukana kaikkina kolmena päivänä. Aloituspalaverissa sekä muina päivinä uusille ohjaajille kerroin turvallisuuteen liittyviä ja käytännön asioita.

Lapset tulivat tapahtuma päivinä kouluun klo 8.00, josta he siirtyivät Kankaan liikuntapuistoon. Siirtymätavat vaihtelivat kouluittain, sillä osa kouluista sijaitsee lähempänä ja osa kauempana tapahtumapaikasta. Kahden koulun oppilaat kulkivat tapahtumaan linja-auto kyydityksellä, yhden koulun oppilaat kulkivat kävelen, yhden koulun oppilaat tulivat tapahtumaan linja-autolla ja kävelivät takaisin koululle tapahtuman jälkeen sekä yhden koulun oppilaista 1–2 luokkalaiset kulkivat linja-autolla ja 3–6 luokkalaiset kulkivat pyörillä opettajien johdolla. Oppilaat saapuivat tapahtumaan klo 8.15–8.25 välillä ja itse toiminta alkoi klo 8.30, tai joillakin pisteillä jo aikaisemmin, jotta vältetään turhalta odottelulta. Maanantaina osa oppilaista tuli kouluun klo 9.00, joten heillä tapahtuma alkoi sen jälkeen ja heille oli yksi lisä rasti yhteisen lopetuksen jälkeen, aamulla väliin jäävän rastin tilalle.

Jokaiselle tapahtumapäivälle tehtiin oma ohjelma, joissa pieniä päivä kohtaisia eroja. Tapahtumien ohjelmat jaettiin sähköpostitse kaikille ohjaajille, opettajille sekä ensiapuvastuuhenkilöille hyvissä ajoin ennen tapahtumia. Ohjelmat liitteenä (LIITE 2). Suunnitelmien alussa oli vielä tarvittavat ohjeet tapahtumapäivään liittyen sekä ensiapuvastuuhenkilöiden puhelinnumerot. Ohjelmat on tehty excel-

taulukkoon, jossa jokaiselle luokalle on oma laatikko, josta on helppo katsoa tarvittavat tiedot. Ohjelmasta näkyy luokan aikataulu, rastipaikat, rastin sisältö sekä ohjaaja/ohjaava seura. Ohjelman lisäksi ohjaajille, opettajille ja ensiapuvastuuhenkilöille jaettiin kartta rastipisteiden sijainnista alueella. Kastat rastipaikoista liitteenä (LIITE 3).

Sporttaripäivissä lapset kiersivät ohjelman mukaisesti erilaisia liikunnallisia rasteja luokkaryhmittäin opettajansa johdolla, oppilaita yhdellä luokalla oli 8–28. Jokainen ryhmä kävi tapahtuman aikana neljällä ennalta määritetyllä rastilla. Samalla rastilla kävi päivän aikana aina 3–5 eri luokkaa. Sporttaripäivän päätti yhteinen lopetus, johon kaikki koulun/koulujen oppilaat osallistuivat. Yhteiseen lopetukseen eivät osallistuneet koulukyyditykseen menijät, sillä he lähtivät aikaisemmin koululle kyydityksiin. Yhden rastin kesto oli 40 minuuttia sisältäen siirtymisen seuraavalle rastille, eli toiminta-aikaa rastille jäi 30–35 minuuttia riippuen seuraavan rastin sijainnista. Rastit alkoivat aina ohjelmaan merkittynä aikana ja opettaja huolehti, että ryhmä oli tällöin rastipaikalla. Pieniltä myöhästymisiltä rastien alkamisen suhteen ei vältytty, sillä lasten kanssa voi tulla aina yllättäviä hidasteita. Osa opettajista eivät myöskään olleet ymmärtäneet rastin alkamisajan tärkeyttä. Tapahtumat pysyivät kuitenkin melko hyvin aikataulussa. Tiistaina ja torstaina sukkulaviesti päästiin aloittamaan ajallaan, mutta maanantaina aloitus venyi, sillä yksi ensimmäisen erän luokista myöhästyi aloituksesta. Tapahtumat oli ohjelmissa merkitty loppuvaksi klo 12.00, mutta kaikkina päivinä sukkulaviesti kesti pidempään. Oppilaat lähtivät kyyteihin sitä mukaa, kun olivat oman sukkulaviestinsä juosseet.

Rasteilla lapset pääsivät liikkumaan eri liikuntamuotojen ja urheilulajien parissa. Rastien ohjaamisesta vastasivat pääsääntöisesti urheiluseurojen ja järjestöjen edustajat, lisäksi ohjaamassa oli kaksi liikunnan ohjaaja opiskelijaa sekä muutama opettaja kouluilta, sillä kaikille rasteille ei löytynyt ohjaajia paikallisista seuroista ja järjestöistä. Ryhmien mukana kulkevat opettajat toimivat tarvittaessa apuopettajina sekä puuttuivat häiriötilanteisiin, sillä he tuntevat parhaiten oppilaansa ja näin ohjaaja sai keskittyä rastin pitämiseen.

Tapahtumapäivään sisältyi myös ruokailu, koska osalta oppilaista koulu loppui heti tapahtuman jälkeen. Kouluilta oli toiveena saada päivään keitto tai vastaava vähän tukevampi ruoka, joten ruokailulle varattiin oma aikansa päivän aikataulutuksesta. Neljällä kouluista oli lämminruoka ja yhdellä koululla eväät. Jokainen koulu tilasi itse ruoan tapahtumapäivälle Juhani Ahon koululta, sekä vastasivat sen noutamisesta, jakamisesta ja astioiden palauttamisesta päivän jälkeen. Maanantain tapahtumassa molemmille kouluille oli ulkona omat ruokailupaikat, jossa koulun oppilaat kävivät ruokailemassa suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kirkonsalmen koulun oppilaat ruokailivat tekonurmikentän katsomossa ja Kilpijärven koulun oppilaat parkkipaikalla rajatulla alueella. Tiistain tapahtumassa oli vain Kangaslammin koulu ja heillä oli eväät, joten heiltä kaikki oppilaat ruokailivat samassa paikassa tekonurmikentän katsomossa. Torstain ruokailu siirrettiin jäähallille sisätiloihin, jossa ruokailivat Edvin Laineen sekä Kauppi-Heikin koulun oppilaat.

Kaikkina tapahtuma päivinä tapahtumissa oli kaksi terveydenhoitajaa pitämässä ensiapupistettä. Ensiapupiste sijaitsi liikuntahallin aulassa, jossa tilanteen tullen pystyi käymään. Ohjelmissa oli myös EA-vastuuhenkilöiden puhelinnumerot, jolloin heille pystyi tarvittaessa myös soittamaan ja kutsumaan itse rastipaikalle. Ensiapuvastaavat osoittautuivat tarpeellisiksi, sillä tapahtumissa ei välttytty pieniltä kolhuilta ja naarmuilta. Yleisimpiä tapahtumassa tulleita ensiapu tapauksia olivat kaatumisissa tulleet naarmut, haavat ja ihorikot, missä hoitona riitti haavan puhdistus ja suojaaminen laastarilla. Muita yksittäisiä tapauksia oli törmäys tilanteessa kyynärpään osuminen leukaan, mahdollisesti peukalon ja nilkan venähdyks sekä keilapallon putoaminen varpaalle. Kaiken kaikkiaan ensiapu tapauksia oli aika vähän osallistujia määrää ajatellen, ja ottaen huomioon tapahtuman luonteen ja kohderyhmän.

Sporttaripäivien budjetti oli 9.337 €, jonka tuli kattaa kaikki tapahtuman järjestämisestä syntyvät kulut. Tapahtumassa kustannuksia syntyi kuljetuksista, ohjaajien palkkioista ja tilavuokrista (sis. ohjaajien palkkioihin). Toteutuneet kustannukset on esitelty taulukossa 2.

Taulukko 2. Toteutuneet Sporttaripäivien kustannukset.

Bussikuljetukset	4512,73 €
Ohjaajien palkkiot	4149,48 €
Matkakorvaukset	224,68 €
Yhteensä	8886,89 €

5 TAPAHTUMAN PALAUTE

Ennen tavoitteiden saavuttamisen arviointia on hyvä kerätä palautetta, sillä pelkkä oma arvio voi jäädä subjektiiviseksi. Palautteessa kannattaa selvittää tapahtuman onnistumista ja toimivuutta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Opinnäytetyön tulisi olla myös kohderyhmälle merkittävä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.) Tapahtumien arvioinnin tueksi kerättiin palautetta käyttäjä ja asiantuntia arvioinnilla.

5.1 Palautteen kerääminen

Kirjallinen tai sähköinen palautelomake voivat toimia palautteen keruuvälineenä, palautetta voidaan kerätä myös sähköpostitse tai puhelimella. Nykyisin internetissä tehty palautteen kerääminen on toimiva vaihtoehto, siellä vastaaminen on vaivatonta ja helppoa. (Vallo & Häyrinen 2016, 224–225.) Palauteen keräämiseen käytettiin lisälmen kaupungilla käytössä olevaa Webropol – ohjelmaa. Kaupungin työntekijä teki lomakkeet ohjelmalla laatimieni kysymysten ja vastausvaihtoehtojen pohjalta.

Kyselylomakkeen lähtiessä vastaajalle on siinä hyvä olla mukana saate ja vastausohje. Saatetekstissä kerrotaan mitä varten tutkimusta tehdään, mihin tietoja tullaan käyttämään, mikä on tutkimuksen kohderyhmä, ketkä ovat selvityksen tekijät, mikä on opinnäytetyötä ohjaava oppilaitos sekä kuka on opinnäytetyön toimeksiantaja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 59.) Palautekyselyn yhteyteen kirjoitin saatesanat (LIITE 4).

Palautteen kerääminen toteutettiin heti tapahtuman jälkeen lähettämällä palautekyselyiden linkki 1–2 luokan oppilaiden vanhemmille Wilmaan, ja 3–6 luokkien opettajille sähköpostiin, myös opettajien kysely lähetettiin heille sähköpostilla. Oppilaista 1–2 luokkalaiset vastasivat palautekyselyyn yhdessä huoltajansa kanssa, jolloin huoltajan kirjautuminen Wilmaan ja sitä kautta kyselyyn toimi vas-

tauslupana lapsille. Koulussa tehtynä palautekysely on osa koulupäivän toimintaa, joten siihen ei erillistä lupaa vanhemmilta tarvittu. Kyselyyn vastaamiseen tapahtumien jälkeen oli aikaa noin kaksi viikkoa, jonka jälkeen sain raportit kyselyiden vastauksista. Sain kyselyistä kaikkien päivien vastaukset yhteen koottuna sekä tapahtuma päivä kohtaiset vastaukset.

5.2 Palautelomakkeiden sisältö

Tapahtuman jälkeen tärkeä tieto on se, miten osallistujat kokivat tapahtuman, saavutettiinkö tavoitteet, missä olisi kehitettävää ja mikä oli osallistujien mielestä parasta. Palautetta verrataan lähtötilanteessa tehtyihin tavoitteisiin, mielikuvataivoitteisiin sekä määrällisiin ja laadullisiin tavoitteisiin. Laadittujen kysymysten perusteella tulisi saada mahdollisimman kattava kuva tapahtuman onnistumisesta ja tavoitteiden täyttymisestä. Palautteen kautta voidaan kehittää seuraavaa tapahtumaa vastaamaan entistä enemmän osallistujien tarpeita. (Vallo & Häyrynen 2016, 224–225.) Laadin palautekyselyiden kysymykset tapahtuman tavoitteiden ja tutkimuskysymysten pohjalta, jotta kyselyiden vastausten pohjalta voidaan arvioida tapahtuman onnistumista sekä vastata työn alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Huolellisuus on tärkeää kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa, sillä kysymykset luovat perustan onnistuneelle tutkimukselle (Valli 2015, 85). Kysymyksiä suunniteltaessa on huomioitava, että vastaaja ymmärtää kysymykset. Sanoja tulisi käyttää sellaisessa merkityksessä, joka on vastaajalle tuttu. Vastaajalle tuttu- ja ymmärrettävien sanojen käyttö, varmistaa että vastaaja vastaa juuri siihen kysymykseen, jota on kysytty. (Vilkka & Airaksinen 2003, 60.)

Suunnittelin oppilaille (LIITE 5) ja opettajille (LIITE 6) erilliset palautelomakkeet. Pyrin suunnittelemaan palautekyselyistä mahdollisimman yksiselitteiset ja ymmärrettävät. Päädyin oppilaiden palautelomakkeessa monivalintakysymyksiin, joidenka vastaukset olivat ennalta määrättyjä, kahdessa kysymyksessä oli myös kysymystä täydentävä avoin kommenttikenttä. Kysymysten vastausvaihtoeh-

doissa käytettiin kuvallisia hymiöitä sekä sitä kuvaavaa sanallista selitystä, jotta kysely olisi mahdollisimman yksiselitteinen ja vastaajille ymmärrettävä. Jokaisessa monivalintakysymyksessä oli kolme vastausvaihtoehtoa.

Opettajien palautekyselyssä käytin myös monivalintakysymyksiä, joista viidessä kysymyksessä oli myös kysymystä täydentävä avoin kommenttikenttä. Lisäksi opettajien lomakkeessa oli kaksi kysymystä, joissa vastattiin avoimeen kommenttikenttään ja yleisarvosana kohdassa oli kullekin vastausvaihtoehdolle oma vastausvaihtoehto. Oppilaiden kyselyssä kaksi ensimmäistä ja opettajien kyselyssä ensimmäinen kysymys olivat taustakysymyksiä, joilla selvitettiin mihin tapahtumapäiväänsä vastaaja osallistui ja millä luokka-asteella hän opiskelee. Näiden kysymysten avulla vastaukset voitiin kohdistaa oikean päivän sisältöihin.

Oppilaiden palautekysely toimi käyttäjäarviointina, ja sen pohjalta oli tarkoitus selvittää tapahtumien onnistumista ja tavoitteiden täyttymistä kohderyhmän näkökulmasta. Tapahtuman päätavoitteena oli liikunnallisen elämäntavan edistäminen, mihin vaikuttavat myös myönteiset kokemukset liikunnasta, joten halusin selvittää, millaiseksi oppilaat kokivat päivän. Lisäksi kysyin, onnistuivatko lapset päivän aikana jossakin asiassa, mikä kertoo myös sen ovatko lapset saaneet myönteisiä kokemuksia päivän aikana. Tapahtuman toisena päätavoitteena oli uusiin lajeihin tutustuminen, tämän tavoitteen toteutumista selvitin, kysymällä pääsivätkö he kokeilemaan jotain uutta lajia. Lisäksi lomakkeella kysyttiin, halusivatko lapset aloittaa uuden harrastuksen jossain lajissa, jota kokeilivat tapahtumassa. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, onko tapahtumalla ollut vaikutusta liikunnallisen elämäntavan edistymiseen seurassa harrastamisen näkökulmasta. Tätä kysymystä edeltävä kysymys harrastatko liikuntaa seurassa, oli pohjana tälle kysymykselle.

Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli selvittää, miten suunnittelen, toteutan ja arvioin onnistuneen liikuntapäivän alakouluikäisille, joten halusin selvittää tapahtuman onnistumista, kysymällä oppilailta tulisivatko he tapahtumaan uudelleen. Lisäksi kysyttiin, oliko tapahtuma sopivan mittainen, mikä auttaa tapahtuman kehittämisessä tulevaisuudessa. Halusin saada palautetta siitä, oliko tapahtuma

kohderyhmästä onnistunut ja mielekäs. Lomakkeella kysyttiin oppilailta, mikä oli parasta tapahtumassa. Kysymyksen avulla saatiin tietoa siitä mikä oli kohderyhmän mielestä onnistunutta ja mielekästä. Tieto kohderyhmälle mielekkäistä asioista antaa suuntaa suunnitteluun, jos tapahtuma järjestetään uudelleen.

Asiantuntija-arvioinnin antoivat mukana olleet koulujen opettajat vastaamalla heille suunnattuun palautekyselyyn. Opettajien kyselyllä selvitettiin myös tapahtuman onnistumista ja tavoitteiden täyttymistä heidän näkemysien pohjalta. Tapahtuman päätavoitteena oli liikunnallisen elämäntavan edistäminen, sen toteutumista selvitin, kysymällä tukeeko tapahtuman sisältö heidän mielestään lasten liikunnallisen elämäntavan edistymistä. Motoriset perustaidot tukevat liikunnallisen elämäntavan omaksumista, joten halusin selvittää, tukeeko tapahtuman sisältö heidän mielestään motoristen taitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) kehittymistä. Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli selvittää, millainen Sporttaripäivien sisältö tukee lapsen motorisia taitoja, joten edellisen kysymyksen vastausten pohjalta voidaan arvioida myös, onko sisältöjen valinnoissa tehty oikeita ratkaisuja. Kyselyllä selvitettiin myös, olivatko lapset saaneet myönteisiä tai negatiivisia kokemuksia liikunnasta päivän aikana. Päivän yhtenä tavoitteena oli myönteiset kokemukset liikunnasta, joten vastausten pohjalta voidaan arvioida tämän tavoitteen täyttymistä.

Tapahtuman toisena päätavoitteena oli uusiin lajeihin tutustuminen. Oppilaiden kyselyllä selvitettiin, olivatko he päässeet kokeilemaan uusia lajeja. Tämän lisäksi opettajilta kysyttiin, pääsivätkö lapset kokeilemaan uusia lajeja, joita eivät ole aikaisemmin kokeilleet. Oppilaiden lomakkeella selvitettiin, millaiseksi oppilaat kokivat päivän, näitä vastauksia täydentämään kysyttiin opettajilta, oliko lapsilla tapahtumassa hauskaa. Jotta tapahtumia voidaan kehittää tulevaisuudessa, halusin saada myös opettajilta palautetta tapahtuman onnistumisista. Heiltä selvitettiin, oliko tapahtuma sopivan mittainen ja sisältö tarpeeksi monipuolinen. Lisäksi heiltä kysyttiin, mikä tapahtumassa oli onnistunutta ja mitä tulisi kehittää. Tapahtuman onnistumista selvitettiin myös kysymällä yleisarvosanaa tapahtumasta asteikolla 4–10.

5.3 Palautteen tulokset ja johtopäätökset

5.3.1 Oppilaiden palautekyselyn tulokset

Oppilaiden palautekyselyyn (LIITE 5) vastasi kaikista noin 1100 lapsesta 346 lasta. Vastausprosentti oli mielestäni heikko, noin 31 %. Vastaajia oli kaikilta luokka asteilta. Kuitenkin 1–2 luokkalaisista oli vastaajia suhteessa vähemmän kuin ylemmiltä luokilta, tähän vaikuttaa varmasti vastaaminen kotona vanhempien kanssa. Eniten vastaajia oli 5 luokalta, heitä oli 90, eli 26 % kaikista vastaajista. Yhtä tapahtuma päivää lukuun ottamatta joka päivältä oli vastauksia kaikilta luokka asteilta, ainoastaan yhden tapahtumapäivän palautteissa 3–4 luokkalaisilta ei ollut ollenkaan vastauksia. Taulukossa 3 on esitelty oppilaiden kyselyn tulokset koottuna yhteen kaikkien päivien tulokset. Käsittelen tuloksia pääsääntöisesti tarkastellen kaikkien päivien yhteen koottuja tuloksia.

Taulukko 3. Oppilaspalautteen yhteenveto

Millaiseksi koit tapahtumapäivän?	Mukava 276	En osaa sanoa 54	Tylsä 16
Oliko liikuntapäivä sopivan mittainen?	Kyllä 259	En osaa sanoa 54	Ei 33
Pääsitkö kokeilemaan jotain uutta lajia?	Kyllä 256	En osaa sanoa 31	Ei 59
Onnistuitko päivän aikana jossakin asiassa?	Kyllä 288	En osaa sanoa 41	En 17

Harrastatko liikuntaa seurassa?	Kyllä 206	En osaa sanoa 29	En 111
Haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen jossain lajissa, jota kokeilit tapahtumassa?	Kyllä 84	En osaa sanoa 125	En 137
Tulisitko tapahtumaan uudelleen?	Kyllä 249	En osaa sanoa 64	En 33

Oppilaiden palautteesta nousee esille se, että vastaajista valtaosa on viihtynyt tapahtumassa. Mukavana päivän koki 79,8 % vastaajista ja vain 4,6 % koki sen tylsänä. Lisäksi valtaosa tulisi tapahtumaan uudelleen. Vastaajista 72 % tulisi tapahtumaan uudelleen, mutta jopa kymmenes osa vastaajista on sitä mieltä, etteivät tulisi uudelleen. Tapahtuma on siis ollut suurimmalle osalle oppilaista mieleinen.

Oppilaille mieleisiä asioita selvitettiin sanallisella palautteella, kysymällä mikä oli päivässä parasta. Monet olivat vastanneet parhaaksi asiaksi jonkun urheilulajeista. Osassa vastauksista oli mainittu useampi laji tai asia. Maanantain 8.5 ja tiistain 9.5 tapahtumien suosituin laji vastaajien mielestä oli parkour, kun taas torstain 11.5 tapahtumassa olleista yksikään ei ollut sitä vastannut vaan torstain suosituin laji oli sulkapallo. Parkour ja sulkapallo olivat myös kaikkia päiviä kokonaisuutena tarkasteltaessa mieluisimpia lajeja, ”parkour” vastasi 42 oppilasta ja ”sulkapallo” 36 oppilasta. Kolmanneksi suosituin laji oli pesäpallo, se oli 28 oppilaan mielestä tapahtumassa parasta. Huomioitavaa on, että osa lajeista ei ollut kaikkien päivien tapatumissa. Muista asioista useimmin vastattiin ”kaikki”, näin oli vastannut 23 oppilasta. Lähes yhtä monta kertaa oli mainittu ”syönti” tai ”ruokai-

lu”. Muita asioita, joita palautteessa mainittiin, olivat kaverit, yhdessä olo, liikuminen, uudet ja erilaiset lajit.

Toinen tärkeä palautteista esille nouseva asia on se, että 288 oppilasta, eli 83,2 % vastanneista koki onnistuneensa päivän aikana jossakin asiassa. Tapahtuman yhtenä tavoitteena oli myönteiset kokemukset liikunnasta, eli ainakin vastaajista suurimman osan kohdalla voidaan tämän tavoitteen olettaa täyttyneen. Näiden vastausten perusteella voidaan olettaa, että lapset ovat saaneet tapahtumissa liikunnasta sellaisia kokemuksia, mitkä tukevat liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Tästä voidaan päätellä, että rasteilla olevat harjoitteet olisivat olleet kohderyhmälle sopivan tasoisia.

Suurin osa vastaajista oli päässyt päivän aikana kokeilemaan jotain uutta lajia, mitä ei ole aikaisemmin kokeillut. Uutta lajia oli päässyt kokeilemaan 256 oppilasta vastanneista, osalle vastaajista uusia lajeja oli ollut enemmän kuin yksi laji, yhdellä jopa kaikki lajit. Uusia lajeja kysyttäessä vastauksissa tuli esille 20 eri lajia, eli uusia lajeja oli aika paljon, kun kolmen päivän aikana tapahtumissa oli yhteensä 25 eri lajia eri rasteilla. Toki osa lajeista oli uusia vain yhdelle tai kahdelle vastaajista. Useimmalle uusi laji oli kinball, näin oli vastannut 87 oppilasta, jousiammunta sai 42 ja parkour 26 vastausta. Yhtenä tapahtuman tavoitteista oli uusiin lajeihin tutustuminen, palautekyselyn tuloksiin perusteella valtaosan kohdalla tämä tavoite näyttää täyttyneen.

Uuden harrastuksen jossain tapahtuman aikana kokeillussa lajissa haluaisi aloittaa 84 oppilasta vastaajista, eli 24.3 %. Näistä oppilaista 35 % eli 29 oppilasta ei ollut vielä seuratoiminnassa mukana. Kyselyyn vastanneista 111 oppilasta ei ollut seuratoiminnassa mukana, heistä noin 26 % haluaisi aloittaa uuden harrastuksen. Heidän joukossaan oli myös paljon lapsia jotka eivät osanneet sanoa haluaisivatko aloittaa uuden harrastuksen jossain lajissa. Näistä vastauksista voidaan päätellä, että tapahtumalla on ollut vaikutusta seurassa harrastavien sekä ei harrastavien lasten innostukseen aloittaa uusi liikunnallinen harrastus.

5.3.2 Opettajien palautekyselyn tulokset

Opettajien palautekyselyyn (LIITE 6) vastasi 31 opettajaa. Taulukossa 4 on esitelty opettajien kyselyn tulokset koottuna yhteen kaikkien päivien tulokset. Käsittelen tuloksia tarkastellen kaikkien päivien yhteen koottuja tuloksia.

Taulukko 4. Opettajapalautteen yhteenveto

Tukeeko tapahtuman sisältö mielestäsi lasten liikunnallisen elämäntavan edistämistä?	Kyllä 29	En osaa sanoa 0	Ei 2
Tukeeko tapahtuman sisältö mielestäsi motoristen taitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) kehittymistä?	Kyllä 28	En osaa sanoa 2	Ei 1
Saivatko lapset myönteisiä kokemuksia liikunnasta päivän aikana? (esim. onnistuessaan jossain asiassa)	Kyllä 29	En osaa sanoa 2	Ei 0
Saivatko lapset negatiivisia kokemuksia liikunnasta päivän aikana?	Kyllä 11	En osaa sanoa 8	Ei 12
Pääsivätkö lapset kokeilemaan uusia lajeja,	Kyllä	En osaa sanoa	Ei

joita eivät ole aikaisemmin kokeilleet?	24	2	5
Oliko lapsilla tapahtumassa hauskaa?	Kyllä 29	En osaa sano 2	Ei 0
Oliko tapahtuma sopivan mittainen?	Kyllä 30	En osaa sanoa 1	Ei 0
Oliko päivän sisältö tarpeeksi monipuolinen?	Kyllä 28	En osaa sanoa 2	Ei 1
Yleisarvosana tapahtumasta asteikolla 4–10	8 8	9 20	10 3

Opettajien palautteesta nousee esille osittain samansuuntaisia tuloksia ja asioita kuin oppilaiden palautteesta. Vastanneista 29 vastasi kyllä ja 2 en osaa sano kysyttäessä, että oliko lapsilla hauskaa tapahtumassa. Lähes kaikkien vastanneiden mielestä lapset siis viihtyivät tapahtumassa. Liikunnan tulisi olla hauskaa ja tuottaa iloa ja elämyksiä lapsille, jotta liikunta jatkuisi läpi lapsuuden ja nuoruuden (Heinonen ym. 2008, 21).

Toinen palautteesta esille nouseva asia on liikunnallisen elämäntavan edistämisen tukeminen tapahtuman sisällöillä. Vastaajista 29 oli sitä mieltä, että tämä toteutui tapahtumassa. Tapahtuman päätavoitteena oli liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Liikunnallisen elämäntavan syntymiseen vaikuttavat myös motoristen perustaitojen oppiminen. Motoriset perustaidot olivat sisällön suunnittelun perustana, mikä oli näkynyt tapahtumassa myös opettajien mielestä. 28 heistä vastasi, että heidän mielestään sisällöt tukevat motoristen taitojen kehittymistä. Sanallisen palautteen kautta nousi esille monipuolinen liikunta ja erilaiset harjoit-

teet, jotka tukevat näiden taitojen kehittymistä. Huomioitavaa on se, että pelkäänsään yksittäisessä tapahtumassa taitoja ei ehdi oppia, vaan liikunnallisten taitojen omaksuminen on pidempi prosessi. Kuitenkin oikean tasoisilla harjoitteilla tapahtumassa voidaan tukea näiden taitojen oppimista.

Opettajista 29 vastasi kyllä, kun kysyttiin, saivatko lapset myönteisiä kokemuksia liikunnasta päivän aikana. Kuitenkin lapset olivat saaneet myös negatiivisia kokemuksia liikunnasta 11 vastaajan mielestä. Molempia kysymyksiä täydentämässä oli myös sanallinen vastaus. Sannallisesta palautteesta myönteisten kokemusten kohdalla nousi esille onnistumiset, liikunnan ja yhdessä olon ilo sekä uudet lajit, missä jokainen voi onnistua. Negatiivisten kokemusten kohdalla esille nousi kylmä sää, epäonnistumiselle nauraminen sekä pettymyksen sietäminen ja väsymyksen käsittely. Negatiiviset kokemukset olivat enemmän päivän kokonaisvaikutelmaan vaikuttavia kokemuksia kuin yksistään jostain liikuntasuorituksesta saatu huono kokemus. Tällöin ne eivät välttämättä heijastu tulevaisuudessa liikunnan harrastamiseen, mutta liikunnasta saadut negatiiviset kokemukset kuten toisten nauraminen epäonnistumiselle voivat vaikuttaa liikunta motivaatioon myöhemmällä iällä.

Useampi opettaja oli kuitenkin sitä mieltä, että lapset saivat myönteisiä kokemuksia tapahtumassa kuin negatiivisia kokemuksia. Tämän ja oppilaiden vastausten tulosten perusteella voidaan siis olettaa, että lapset ovat tapahtuman aikana saaneet liikunnasta myönteisiä kokemuksia, mitkä edes auttavat liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää millainen Sporttaripäivien sisältö saa aikaan lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Palautteesta saadut vastaukset tukevat teoriaa siinä suhteessa, että onnistumiset tuovat lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Sisältöjen tulisi olla kohderyhmälle oikeantasoisia, jotta onnistumisen kokemuksia syntyi.

Oppilaiden vastausten perusteella 73,2 % heistä oli päässyt kokeilemaan jotain uutta lajia tapahtumassa, samansuuntaisia olivat myös opettajien vastaukset. Opettajista 24, eli 77,4 % koki, että oppilaat olivat päässeet kokeilemaan uusia lajeja. Kysyttäessä heiltä mitä lajeja lapset olivat päässeet kokeilemaan, niin oli-

vat lajit samoja mitä oppilaat olivat vastanneet. Kaksi henkilöä oli nostanut uudet lajit esille myös tapahtumien onnistumisissa. Opettajien vastaukset vahvistavat oppilailta saatua palautetta, joten näiden vastausten perusteella voidaan tapahtuman olettaa saavuttaneen suurimman osan kohdalla tapahtuman toinen päätaivoite, eli uusiin lajeihin tutustuminen.

Onnistuneelle tapahtumalle asettamiani kriteereitä olivat tapahtuman tavoitteiden mukaisuuden lisäksi luoda kohderyhmälle sopiva ja viihtyisä tapahtuma. Kriteereihin kuului myös se, että tapahtuma olisi sopivan mittainen. Lähes kaikki opettajat olivat sitä mieltä, että tapahtuma oli lapsille sopivan mittainen, vain yksi ei osannut sanoa oliko se sopiva. Palautteesta voidaan päätellä tapahtuman olleen sopivan mittainen. Tapahtumaa pidettiin myös tarpeeksi monipuolisena. Vastajista 28 opettajaa vastasi kysymykseen ”kyllä”, vain yksi oli sitä mieltä, että eivät olleet tarpeeksi monipuolisia. Monipuolisuus oli myös yksi tapahtuman onnistumisista, sen oli palautteessa maininnut 10 opettajaa. Tapahtumien monipuolisuus on tärkeässä osassa, kun tavoitteena on, että erilaiset lapset viihtyisivät tapahtumassa. Monipuolinen sisältö tarjoaa mahdollisimman monelle jotain mielistä tekemistä.

Tapahtuman onnistumiset ja kehittämiskohdat ovat tärkeitä asioita järjestettäessä tapahtumaa uudelleen, nämä asiat ovat tapahtuman kehittämisen tukena. Selvitettäessä opettajilta näitä asioita onnistumisissa nousi esille organisointi ja aikataulutus, rastin pituutta pidettiin sopivana ja aikataulu oli toimiva. Tärkeä osa organisointia on tiedottaminen ja selkeät ohjeet, myös nämä oli koettu onnistumisena. Palautteesta nousi esille myös hyvät ja innostuneet ohjaajat. Ohjaajat vaikuttavat pitkälti siihen viihtyvätkö lapset rastilla.

Opettajien palautteessa onnistumisissa ja kehittämiskohdissa nousi esille osin samoja asioita. Asioiden kokeminen onnistuneena tai kehitettävä vaikuttaa varmasti se millaisilla rasteilla opettaja luokkansa kanssa on käynyt. Monet pitivät onnistuneena rastille sopivaa pituutta, mutta kahden mielestä aika olisi voinut olla pitempikin. Aikataulun toimivuudessa voi olla luokka kohtaisia eroja, sillä esi-

merkiksi 1 luokkalaisilla voi mennä enemmän aikaa pukemiseen ja siirtymiseen rastilta toiselle, mikä taas vaikuttaa opettajan kokemukseen asiasta.

Palautteessa on hyvä pyytää myös yleisarvosana tapahtumasta kouluarvosana-asteikolla 4–10. Yleisarvosanoista saa kätevästi laskettua keskiarvon lomakkeiden palautteiden kesken ja karkean käsityksen tapahtuman onnistumisesta. (Vallo & Häyrinen 2012, 186.) Annettujen palautteiden yleisarvosanojen keskiarvo oli 8,8, arvioituna kouluarvosana-asteikolla 4–10. Tätä tulosta voidaan kouluarvosana-asteikolla pitää hyvänä arvosanana tapahtumalle.

5.4 Palautteen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida kahdella käsitteellä, reliaabelius ja validius. Reliaabelius mittaa tutkimuksen toistettavuutta, eli voidaanko samalla mittarilla saada samansuuntaisia tuloksia eri mittauskerroilla. Validiudella tarkoitetaan mittarin kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä on tarkoituskin mitata. Esimerkiksi kyselylomaketta käytettäessä on kiinnitettävä huomiota, että kysymykset ovat yksiselitteisiä, jolloin kyselyyn vastaaja ei voi käsittää kysymyksiä toisin kuin kyselyn tekijä on ajatellut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.) Tehtäessä tutkimuksia käyttäjillä on huomioitava myös tutkimuksen eettiset kysymykset. Vastaaajilla täytyy olla mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. Tutkimusaineistoa tai tuloksia ei saa vääristellä (Hyysalo 2009, 280.) Kyselylomakkeiden avulla voidaan kerätä nopeasti tietoa suureltakin määrältä ihmisiä. Lomakkeiden tulosten tulkintaan liittyviä heikkouksia on muun muassa se, että siitä ei saada varmuutta millä vakavuudella vastaaja on kyselyyn vastannut. Väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida, sillä ei ole selvää ovatko vastausvaihtoehdot olleet onnistuneita vastaajien näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Mielestäni kyselylomakkeet ovat toistettavuudeltaan hyviä. Jos samalle kohderyhmälle järjestettäisiin samanlainen tapahtuma, olisivat vastaukset vertailu kelpoisia. Toki vastauksissa voi olla eroja, vaikka tapahtuma pyritäisiin toteutta-

maan samanlaisena. Tapahtuman onnistuminen vaikuttaa saatuun palautteeseen, tällöin myös näillä lomakkeilla saataisiin erilaisia vastauksia.

Suunnitellessani palautekyselyitä pyrin tekemään niistä mahdollisimman ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä. Palautelomakkeiden käsitteet olivat muuten mielestäni yksiselitteisiä, mutta ”seura” käsite on voinut olla lapsille haasteellista ymmärtää, kysyttäessä harrastatko liikuntaa seurassa. ”Seura” sana ei myöskään ole aivan yksiselitteinen, sillä sen voi urheiluseuran lisäksi ymmärtää yhdessä muiden kanssa tehtynä liikuntana. Kysymys olisi ollut yksiselitteisempi, kun olisi käytetty ”seura” sanan sijasta urheiluseuraa. Tämä on voinut vaikuttaa palautteen tuloksiin, mikäli sanan merkitys on ymmärretty väärin.

Opettajien lomakkeella käytetty käsite ”motoriset taidot” ei varmasti ole kaikille opettajille entuudestaan tuttu, sen vuoksi avasin sen merkitystä kysymyksessä sulkujen sisään. Siitä huolimatta käsitteen ymmärtäminen on voinut olla osalle haastavaa, mikä vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Myös myönteiset ja negatiiviset kokemukset liikunnasta on voitu ymmärtää eritavalla kuin mitä itse ne ajattelen. Osa sanallisista palautteista oli ristiriitaisia sen suhteen, että ovatko nämä negatiiviset kokemukset tulleet suoranaisesti liikunnasta tai voiko saaduilla kokemuksilla olla vaikutusta liikunta motivaatioon myöhemmällä iällä.

Yksi vaikuttava tekijä näiden vastausten luotettavuuteen on 1–2 luokkalaisten lukutaito. Vanhempien kanssa kyselyyn vastatessa vanhemmat ovat voineet avata heille eritavalla kysymyksen kuin miten sen olen itse ajatellut. Kaiken kaikkiaan lapset ovat saattaneet vastata kyselyyn vain hymynaaman mukaan, katsoematta sen alla olevaa selitettä. Palautteiden tuloksiin on suhteuduttava melko kriittisesti.

6 POHDINTA

Projektin viimeisenä vaiheena on sen päättäminen ja arviointi. Arvioinnin aikana selviävät ovatko kehittämistyöntulokset asetettujen tavoitteiden mukaisia. Päättövaiheeseen sisältyy loppuraportointi ja jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

6.1 Tapahtuman arviointi ja kehitysideat

Havainnointi on tärkeä ja hyödyllinen kehittämistyön menetelmä. Havainnoinnin avulla on mahdollista selvittää muun muassa sitä, miten ihmiset käyttäytyvät. Havainnointi on systemaattista tarkkailua. Havainnoinnin avulla voidaan täydentää kyselyjä (Ojasalo ym. 2015, 114). Palautekysely ja havainnointi antavat yhdessä kattavamman kuvan tapahtuman onnistumisesta kuin jompikumpi menetelmä yksistään. Palautekyselyiden lisäksi arvioin tapahtumien onnistumista tekemieni havaintojen pohjalta. Palautekyselyiden ja havaintojen pohjalta pohdin myös tapahtuman kehittämistä tulevaisuudessa.

Saadun palautteen pohjalta voidaan sanoa, että Sporttaripäivät olivat pääpiirteittäin onnistuneet. Suurin osa lapsista viihtyi tapahtumissa ja saatu palaute oli positiivista. Tapahtumaan liittyvät kehittämiskohdat ovat kokonaisuuden kannalta pieniä.

Palautteesta esille nousseet kehittämisideat kohdistuivat etenkin aikataulutuksen yhtenäisyyteen, jotta myös kyytioppilaat tulisivat paremmin huomioiduksi. Nyt kyydityksiin lähteviltä oppilailta jäi väliin yhteinen lopetus sekä osalta viimeinen rasti kesken. Aikataulua suunniteltaessa oli tiedossa, että osan täytyy lähteä aikaisemmin pois kyydityksiin ehtiäkseen. Suunnittelu vaiheessa kuitenkin minulla oli sellainen käsitys, että heiltä jäisi väliin vain yhteinen lopetus, joten en osannut suunnitteluvaiheessa muuten huomioida aikaisemmin pois lähtevien aikataulutusta. Vasta kaksi viikkoa ennen tapahtumia minulle selvisi, että he joutuvatkin

lähtemään jo aikaisemmin pois, jotta ehtivät koulukyyditykseen. Tämän vuoksi etenkin kyytioppilaiden osalta tapahtumista jäi uupumaan sellainen mukava yhteinen tunnelma, mikä päättäisi tapahtuman. Jotta tapahtumat olisivat enemmän koko koulun tai koulujen yhteinen tapahtuma, niin tulevaisuudessa lyhentäisin tapahtuma-ajan kolmeen tuntiin, kun nyt se oli kolme ja puoli tuntia. Nykyinen aika oli palautteiden ja arvioideni perusteella sopiva, mutta tapahtuma-ajan lyhentäminen tekisi tapahtumasta yhtenäisemmän ja helpomman organisoida, kun kaikilla oppilailla olisi sama aikataulu. Tapahtuman lyhentäminen toisi kuitenkin omat lisähaasteensa esimerkiksi ruokailuiden organisointiin.

Näin ison tapahtuma vaatii onnistuakseen hyvän suunnittelun ja toteutuksen. Isoa tapahtumaa suunniteltaessa tärkeässä osassa ovat aikataulutus sekä tehtävien organisointi. Oman arvion sekä saadun palautteen perusteella kokonaisuus toimi hyvin, mutta pieniä kehittämiskohtia siinä havaitsin. Sen verran aikataulua kehittäisin, että lisäisin siihen selkeyden vuoksi viiden minuutin siirtymäajan rastilta toiselle. Aikataulutus oli muuten toimiva, mutta rastin alkamisajan merkitystä kaikki opettajat eivät olleet sisäistäneet. Ohjelmissa siirtymiseen ei ollut erikseen varattu aikaa vaan opettaja määrittäi ajan sen mukaan, missä oli luokan seuraava rasti. Ohjelma ja aikataulu käytiin läpi kaksi viikkoa enne tapahtumia pidetyssä infossa sekä siitä oli maininta vielä ohjelman alussa olevassa ohjeistuksessa. Tätä olisi kuitenkin voinut infoissa vielä erityisesti korostaa ja selvyyden vuoksi olisi hyvä lisätä aikatauluun siirtymäaika.

Muuten siirtyminen myöhässä seuraavalle rastille ei aiheuttanut ongelmia, mutta torstain tapahtumassa salibandy rastilla oli samanaikaisesti useampi luokka. Rastilla oli useampi piste, mitkä luokat kiersivät. Kun luokat tulivat eri aikoihin rastille, niin joutuivat osa odottamaan rastin alkamista, jotta kaikille voitiin antaa ohjeet yhtä aikaa. Salibandy rastilla oli myös epätasaisuutta siinä käyvien luokkien määrässä. Tässä ohjaajien kanssa oli aluksi hieman eri käsitys rastin toteutuksesta, joten huomasin tuon virheen vasta viikkoa ennen tapahtumia, jolloin siihen ei enää kerennyt vaikuttaa.

Monet opettajista oli kokenut sukkulaviestin turhana tai sekavana. Sukkulaviestin oli tapahtumissa se osio, missä aikataulu ei pitänyt monestakin eri syystä, lisäksi siihen oli varattu liian vähän aikaa. Mielestäni sukkulaviestin tavoite jäi nyt saavuttamatta, kun sen pitäminen venyi. Aikaisemmin juosseet lähtivät myös aikaisemmin koululle, joten lopetus jäi hieman sekavaksi. Viimeisessä erässä juoksevat oppilaat joutuivat odottamaan pidempään, joten heille osalle aika kävi pitkäksi. Sukkula viesti olisi mielestäni kuitenkin hyvä yhteinen lopetus tapahtumalle, kun kaikki oppilaat siihen pääsevät osallistumaan ja toisia kannustetaan yhdessä. Sen pitäminen vaatii kuitenkin enemmän aikaa kuin mitä nyt siihen oli varattu, viestiin tulisi varata vähintään 20 minuuttia aikaa. Lisäksi kaikkien tulisi olla merkittynä alkamisaikana paikalla sekä muutenkin viestin toimivuutta tulisi miettiä. Kehittämisideoissa oli ehdotettu sukkulaviestin tilalle yhteistä loppujumppaa. Mielestäni se olisi hyvä idea varsinkin, jos lopetukseen käytettävä aika pysyy samana.

Sporttaripäivien tavoitteena oli lasten liikunnallisen elämäntavan edistäminen, sekä myönteiset kokemukset liikunnasta. Lisäksi tavoitteena oli, että lapset pääsevät tutustumaan uusiin lajeihin, sekä sitä kautta voisivat saada uusia ajanviettotapoja. Ohjaajilta saatu palaute ja heidän kanssaan käydyt keskustelut tukevat sitä oletusta, että tapahtuma olisi edistänyt lasten liikunnallista elämäntapaa antamalla kipinän uuden harrastuksen aloittamiseen. Tapahtuma on hyvä väylä lapsille päästä tutustumaan paikallisiin urheiluseuroihin ja heidän toimintaansa, ja tätä kautta löytää itselle uusi harrastus. Ainakin yhden seuran kohdalla tämä tavoite toteutui hienosti, sillä useampi oppilas oli käynyt ohjaajilta kysymässä lajin harrastusmahdollisuuksista muuna aikana. Seura on mahdollisesti tätä kautta saanut uusia harrastajia, eli tapahtumasta voi olla hyötyä myös seuroille harrastaja määrän kasvattamisessa.

Onnistunutta tapahtumassa oli etenkin sisältöjen monipuolisuus. Motoriset perustaidot, eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot olivat hyvä perusta, kun alettiin miettiä, mitä rasteja kukin luokka käy. Kun rastien sisällöt painottuivat eri taitoihin, niin kokonaisuudesta tuli automaattisesti monipuolinen.

Suunnitellessani tapahtuma päiviin sisältöjä pyrin ottamaan mukaan myös uudempiä lasten ehkä vähemmän tuntemia lajeja. Saadun palautteen pohjalta voidaan päätellä suunnittelun tässä onnistuneen. Havaintojeni mukaan lapset osallistuivat rasteilla hyvin toimintaan ja olivat pääsääntöisesti innostuneita siellä olevista tehtävistä. Itse en havainnut selkeitä onnistumisen hetkiä, kun en niin pitkään aina yhdellä rastilla kerennyt olla, mutta saadun palautteen mukaan onnistumisia päivään on isolle osalle lapsista sisältynyt. Tapahtumasta saatu palaute ja oma arvioni osoittavat sen, että tapahtuman tavoitteet saavutettiin hyvin.

Ruokailuiden porrastus toimi hyvin, jolloin ruokailu aika ei mennyt ruoan jonottamiseen. Ruokailu aika olisi saanut palautteiden mukaan olla lyhempi, joten sitä lyhentäisin tulevaisuudessa tapahtumaa järjestettäessä. Ruokailu oli suunniteltu järjestettäväksi ulkona, sillä sisätiloja ei oikeammin siihen ollut käytettävissä. Sateen sattuessa ruokailu olisi voitu siirtää jäähalliin sisätiloihin. Tapahtuma aikaan sattui kylmät kelit ja väliin satoi räntääkin. Torstain tapahtuman ruokailun saimme siirrettyä sisätiloihin, kun keli näytti sateiselta heti aamusta. Tähän olisi tullut reagoida myös muina tapahtuma päivinä, jotta kylmässä säässä ruokailun olisi saanut järjestettyä sisätiloissa. Tiistaina oppilailla oli eväät, jolloin osa luokista siirtyi omatoimisesti sisätiloihin syömään kelin huonontuessa. Ruokailu tulisi saada kylmällä ja sade kelillä varmuudella sisätiloihin, hyvällä kelillä ulkona ruokailu voi joillekin olla mukava kokemus päivän aikana. Nyt haasteita sisätilojen käyttämisen suhteen tuotti jäähallin vuosihuolto, mikä oli tapahtuman aikaan kesken.

Tapahtuman suunnitteluprosessi alkoi tapahtuma ajankohdan selvittyä kartoittamalla oppilaiden toiveita tapahtumasta, opettajat tekivät tämän selvityksen, sillä omat resurssit eivät tähän olisi riittäneet. Tällä kertaa selvityksen tekeminen muiden henkilöiden muiden henkilöiden kautta ei osoittautunut parhaaksi mahdolliseksi tavaksi edetä. Vaikka mielestäni annoin selkeät ohjeet toiveiden selvittämisestä ja toiveiden kokoamisesta minulle, niin eivät ne vastanneet toiveitani. Kirjallinen selvitys vaikkakin opettajien välityksellä olisi tuonut enemmän halutunlaisen tuloksen. Tietysti se olisi vaatinut enemmän myös resursseja itseltä. Tämänlainen selvitys olisi kuitenkin antanut tarkemman kuvan, kuinka suosittu on mikäkin toive.

Toiveet selvitettiin kohderyhmittäin 1–2, 3–4 ja 5–6 luokkalaisten toiveet yhteen koottuna. Tapahtumissa kuitenkin loppujen lopuksi 3–4 eri luokkaa kiersivät samat rastit, eli joissakin tapauksissa vain yhden luokka asteen ryhmät. Toiveet olisi saanut paremmin kohdennettua oikeille luokille, jos selvitys olisi tehty luokka kohtaisesti. Jos lähtisin nyt uudelleen tekemään tätä työtä, niin tekisin toiveiden kartoittamisen luokka kohtaisesti, vaikka se enemmän aikaa vaatisikin.

Mikäli tapahtumasta tulee vuosittainen perinne, niin ei toiveita välttämättä ole tarpeellista selvittää joka vuosi. Sisällöt voisivat olla joka vuosi luokkakohtaisesti samansuuntaiset, eli esimerkiksi kamppailulajeja judoa ja taekwondoä oli tänä vuonna 6 luokkalaisilla, niin se voisi olla tulevaisuudessakin aina samalla luokka-asteelle, jolloin kaikki luokat pääsisivät jossain vaiheessa ala-astetta näitä lajeja kokeilemaan. Tämä olisi mielestäni hyvä ratkaisu ainakin suosituimpien ja erilaisempien lajien kohdalla, sillä nytkin parkouria toivottiin lähes kaikilla luokilla, mutta sitä eivät kaikki kuitenkaan pääse yhdessä tapahtumassa kokeilemaan. Tein tässä tapahtumassa sellaisen päätöksen, että pääsääntöisesti 3 luokkalaiset olivat niitä, jotka parkour rastilla kävivät.

Tapahtuman ajankohta kellon ajallisesti oli haasteellinen ohjaajien löytämiseksi. Ajankohta päivästä teki haasteelliseksi saada tapahtumaan tarpeeksi ohjaajia, joten muutamalla rastilla ohjaamassa oli opettajia. Opettajien käyttäminen ohjaajina ei tue sitä tavoitetta, että lapset pääsisivät tutustumaan seuroihin. Toisaalta tässä tilanteessa, kun ohjaajia ei löytynyt, oli se välttämätöntä. Opettajien ohjaamilla rasteilla oli sellaisia sisältöjä, mitkä eivät kuulu minkään seuran lajeihin esimerkiksi kinball, eli siihen olisi senkin vuoksi voinut olla haasteellista löytää seuroista ohjaajia. Opettajat ovat tottuneita olemaan lasten kanssa, mutta heillä ei välttämättä ollut aikaisempaa kokemusta liikunnanohjaamisesta, mikä on saatanut näkyä rastilla. Arvioni ja palautteen mukaan urheiluseurojen ja järjestöjen edustajat olivat pääsääntöisesti ammattitaitoisia ja tottuneita ohjaamaan lasten liikuntaa. Monista ohjaajista huomasin myös heidän innostuksensa liikunnan ohjaamiseen.

Yhteydenpito seurojen kanssa oli vaihtelevaa, osa yhteyshenkilöistä vastasi hyvin viesteihin ja puheluihin, kun taas osaa oli välillä vaikea tavoittaa yhteydenototavasta riippumatta. Välillä meni jopa useampi päivä, kun yritin tavoittaa jotakin henkilöä saadakseni vastauksen tai varmuuden asioihin. Aloitin ohjaajien rekrytoinnin hyvissä ajoin, mutta silti ohjelman valmiiksi saamisessa meinasi tulla kiire. Jäin joiltakin seuroilta odottamaan vastausta, mutta loppujen lopuksi he eivät voineetkaan olla mukana. Alun perin loppu vuonna 2016 ja alku vuonna 2017 olisi pitänyt olla yhteydessä useampiin seuroihin, jotta ohjaajien hankinta ei olisi jäänyt näin viime tippaan ja olisi ollut ns. särkymävaraa. Lopulliset suunnitelmat saatiin valmiiksi noin kolme viikkoa ennen tapahtumaa, kun ne oli tavoitteena saada valmiiksi hyvissä ajoin ennen tapahtumia.

Mikäli tapahtuma järjestetään uudelleen, tulee ohjaajien hankinta olemaan helpompaa, kun on valmiiksi luotuja kontakteja. Tapahtumaa uudelleen järjestettäessä olisi myös parempi käsitys siitä kuinka monta seuraa tarvittaisiin mukaan. Suunnittelu prosessia voisi kehittää toteuttamalla suunnittelun yhdessä kaikkien mukana olevien seurojen kanssa yhteisessä palaverissa. Toki haasteena tässä voisi olla saada kaikista seuroista edustaja paikalle samaan aikaan ja paikkaan. Haasteita saattaisi tuottaa myös se, että palaverissa tulisi olla kaikilla seuroilla tarkasti tiedossa heidän resurssinsa olla mukana. Sporttaripäivien järjestäminen vaatii joka tapauksessa jonkun henkilön organisoimaan tapahtumaa. Organisaattorilla on tärkeä rooli tapahtuman suunnitteluvaiheessa tapahtuman onnistumisen kannalta.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan on otettava tutkimusta tehtäessä huomioon monia eettisiä kysymyksiä. Tiedonhankintaan ja julkaisemiseen liittyy yleisesti hyväksytyt tutkimuseettiset perusteet. Tutkijan vastuulla on näiden periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toiminen. Hyvät tieteelliset käytännöt ovat tärkeitä tutkimuksen eettisyyden kannalta. Eettisiin käytäntöihin kuuluu huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus työtä

tehdessä, nämä asiat näkyvät tulosten käsittelyssä, niin tallentamissa, esittämisessä kuin tulosten arvioinnissakin. Tekijän tulisi suunnitella, toteuttaa ja raportoida tutkimus yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tieteelliseen kirjoittamiseen liittyy myös plagioinnin vaarat. Toisen tekstiä ei saa plagioida, eli lainata luvattomasti. Plagointia on jonkun toisen henkilön käsikirjoituksen, artikkelin tai tekstin esittäminen omana. Lainattaessa toisen tekstiä on lainaus osoitettava asianmukaisin lähdemerkinnöin. Suoria lainauksia käytettäessä on lainauksen oltava tarkka, eikä siinä saa esiintyä painovirheitä. (Hirsijärvi ym. 2009, 23–26.) Eettisyyteen kuuluu myös avoimuus ja vapaaehtoisuus kohdehenkilöitä kohtaan (Eettisyys, 2017).

Työstä eri toteutusvaiheista raportoidessani olen kuvannut työvaiheet ja sen menetelmät yksityiskohtaisesti sekä rehellisesti, niin kuin ne on toteutettu. Myös palautekyselyn tulokset olen raportoinut totuudenmukaisesti. Työn eri vaiheissa olen huolellisesti kirjannut ylös kaikki tehdyt päätökset ja kokouksissa käytyt asiat, tämä takasi työnloppupuolella tehdyn raportin tietojen paikkansa pitävyyden. Opinnäytetyötä kirjoittaessa olen tarkasti ja huolellisesti merkinnyt käyttämäni lähteiden lähdeviitteet tekstiin sekä lähdeluetteloon. Suoria lainauksia käytettäessäni olen lainatun tekstin merkinnyt selkeästi tekstiin lainausmerkein.

Opettajien ja 1–2 luokkalaisten kyselyssä täyttyvät vapaaehtoisuuden kriteerit. Opettajilla oli mahdollisuus jättää vastaamatta kyselyyn, kun se heille on sähköpostiin laitettu ja 1–2 luokkalaiset ovat voineet vanhempiensa kanssa jättää kyselyyn vastaamatta. Opettajilla oli vapaaehtoista toteuttaa 3–6 luokan oppilaiden palautekyselyyn vastaaminen jonkun oppitunnin yhteydessä, vaikka heiltä sitä toivottiinkin. Oppilailla ei välttämättä ole ollut mahdollisuutta kieltäytyä kyselyyn vastaamisesta, kun se on oppitunnilla tehty, kuitenkin minä opinnäytetyön tekijänä en ole ketään siihen pakottanut.

Palautekyselyissä ei selvitetty mitään vastaajaan liittyviä henkilökohtaisia tietoja. Vastaaminen kyselyyn tapahtui nimettömästi, joten niistä ei ole tunnistettavissa kenenkään henkilöllisyys. Lisäksi palautekyselyiden tulokset on raportoitu kokonaisuutena, joten vastaajan koulu tai luokka-aste eivät ole niistä tunnistettavissa.

Myös tapahtumissa tulleet tapaturmat käsittelin raportissa vain tapauksina, joten niistäkään ei ole henkilöt tunnistettavissa. Sain tapahtuman suunnitteluvaiheessa koulujen toimintasuunnitelmia, ne eivät ole julkisia asiakirjoja, joten niitä tuli käsitellä luottamuksellisesti. Myös muita projektin aikana saatuja tietoja käsittelin luottamuksellisesti vain itse työhön liittyen.

Lähdekritiikki on tärkeässä osassa opinnäytetyötä tehtäessä. Käytettävä kirjallisuus on valittava harkiten, arvioiden lähdeä kriittisesti. Tutkijan on kriittisesti valittava sekä tulkittava käyttämiensä lähteitä. Ennen lähteen käyttämistä on hyvä tutustua kirjoittajan tunnettuuteen ja arvostettavuuteen. Käytettyjen lähteiden tulisi olla tuoreita, jolloin myös niissä oleva tutkimustieto on uusinta. Tärkeää on myös alkuperäisten lähteiden käyttäminen, sillä muiden lainaamana ja tulkitsemana tieto on saattanut muuttua. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.)

Lähteitä valitessani olen kriittisesti arvioinut lähteiden sopivuutta työhöni. Olen käyttänyt pääsääntöisesti tuoreita 2010 luvulla julkaistuja lähteitä. Tiettyä sitä vanhempia lähteitä olen käyttänyt harkiten, jos uudempaa tietoa ei ole ollut saatavilla. Vanhempien lähteiden kirjoittajat ovat olleet tunnettuja ja arvotettuja. Vanhempien lähteiden tieto on myös tukemassa ja täydentämässä uudempaa tietoa aiheesta.

Projektin aikana tehdyt valinnat on tehty teoria tietoon pohjautuen, lisäksi tehdyt valinnat on kuvattu totuuden mukaisesti työhön. Palautekyselylomakkeen luotettavuutta olen arvioinut tulosten yhteydessä kahdella käsitteellä, reliaabelius ja validius. Palautteen luotettavuuteen vaikuttavat vastaajat. Noin 1100 oppilaasta vain 321 oppilasta, eli noin 29 % tapahtuman osallistujista vastasi kyselyyn. Vastaaajien määrä on selkeästi alle puolet osallistujien määrästä, joten oppilaspalautteen tuloksia ei voida pitää täysin luotettavina.

6.3 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnanohjaaja opintojen tavoitteena on kehittää opiskelijasta liikunta-alan asiantuntija, joka kykenee työskentelemään liikunta-alan asiantuntija tehtävissä (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2017). Opinnäytetyön tekeminen auttoi kehittämään osaamistani monella eri osa-alueella. Kajaanin ammattikorkeakoulun on laatinut kaikille aloille yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit (Opinto-opas 2014, 3–4). Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteisistä kompetensseista kehitin *oppimisen taitoja, työyhteisöosaamista, innovaatio-osaamista sekä eettistä osaamista*.

Työn teoriataustaa varten hain tieto lähdekirjallisuudesta, tämä opetti tiedon hankintaa, käsittelyä ja haetun tiedon kriittistä arviointia. Tiedon hankkiminen, käsittelemien ja tiedon kriittinen arviointi kuuluvat oppimisen taitojen kompetenssiin (Opinto-opas 2014, 3).

Yhteisiin kompetensseihin kuuluu työyhteisöosaamisen kompetenssi, jonka mukaan opiskelija osaa toimia työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa (Opinto-opas 2014, 3–4). Tapahtuman suunnittelu vaiheessa olin paljon yhteydessä eri henkilöihin puhelimitse sekä sähköpostitse. Yhteyden pitäminen eri tahoihin opetti toimimista työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa. Aikaisemmin en ole kovin mielelläni puhunut puhelimessa, mutta työtä tehdessä se kävi helpommaksi ja luontevammaksi tavaksi pitää yhteyttä. Työn aikana olin yhteydessä hyvin erilaisiin ja erilaisissa tilanteissa oleviin henkilöihin, jolloin huomasin, että kaikilta henkilöiltä ei kannata odottaa heti vastausta takaisin ja osalle saattaa joutua myös laittamaan muistutusta asiasta. Tämän myötä sain oppia minkälaisia ongelmia ja tilanteita työelämässä vuorovaikutustilanteissa voi tulla eteen.

Innovaatio osaamiseen kuuluu projekteissa työskentely (Opinto-opas 2014, 4). Sporttaripäivät järjestettiin hyödyntäen projektitoiminnan periaatteita, työ opetti siis työskentelyä työelämän projektissa. Opinnäytetyö sai ymmärtämään projektiryhmän tärkeyden tapahtuman järjestämisessä. Tapahtumaa on aika haasteellis-

ta ruveta järjestämään yksin ilman minkäänlaisia kontakteja ja apuvoimia. Kun tekee yksin lähes kaiken työmäärä kasvaa suureksi, sillä tapahtuman järjestämiseen kuuluu monta erilaista tehtävää, mikä vaatii myös monenlaista osaamista tekijältä. Etenkin kun itsellä ei ollut paljoa ennestään kokemusta tapahtuman järjestämisestä, niin projektin aikana jouduin tekemään ja opettelemaan monta uutta asiaa. Asioiden selvittäminen veikin oman aikansa, tässä hyvänä apuna toimi toimeksiantajan puolelta olevat yhteyshenkilöt.

Työyhteisöosaamista on myös kyky työskennellä itsenäisesti asiantuntija tehtävissä (Opinto-opas 2014, 3–4). Työyhteisössä toimiminen vaatii myös kykyä itsenäiseen työskentelyyn asiantuntijatehtävissä. Tein opinnäytetyön yksin, joten projektin aikana työskentelin itsenäisesti. Itsenäinen työskentely vaatii myös oma-aloitteisuutta, jotta tarvittavat asiat tulevat tehtyä. Oma-aloitteisuus oli välttämätöntä tapahtuman suunnittelun etenemisen kannalta. Matkan varrella tulleissa epäselvissä asioissa otin omatoimisesti selvää, joko toimeksiantajan puolelta tai muista lähteistä. Itsenäinen työskentely vaatii myös vastuunottamista omasta toiminnastaan ja sen seurauksista. Tapahtumien ohjelmaa suunniteltaessa oli otettava huomioon monta eri tekijää, mikä teki suunnittelusta välillä hyvin haasteellista. Oli löydettävä monelta kannalta mahdollisimman hyvä ratkaisu. Ratkaisun pohtiminen kehitti ongelmanratkaisu kykyä.

Liikunnanohjaajan koulutuksen kompetensseihin kuuluu *liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittämisosaaminen sekä aktiiviteettimatkailuosaaminen* (Opinto-opas 2014, 5). Näistä kompetensseista kehitin erityisesti *liikuntaosaamista sekä yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamista*.

Opinnäytetyöllä tavoitteenani oli kehittää erityisesti tapahtuman järjestämis- ja organisointitaitoja. Opinnäytetyötä tehdessä sain kokemusta tapahtuman suunnittelusta, toteutuksesta sekä arvioinnista, eli kehitin osaamistani tapahtuman järjestämisprosessin eri vaiheissa. Organisointi taidot kehittyivät erityisesti tapahtuman suunnitteluvaiheessa, kun suunnittelin ohjelmaa. Myös itse tapahtumapäivän tehtävien ajoittaminen ja tekeminen vaativat organisointitaitoja, jotta kaikki

tulee ajallaan tehtyä. Opinnäytetyön eri vaiheet siis kehittivät myös organisointitaitojani. Opinnäytetyön myötä sain myös hyvän käsityksen, mitä kaikkea tapahtuman järjestämistyöhön sisältyy ja mitä siinä tulee huomioida. Opinnäytetyön tehtyäni kykenen osallistumaan tapahtumajärjestämiseen toimien erilaisissa tehtävissä.

Liikunnan ohjaaja koulutuksen kompetensseihin kuuluu liikuntaosaaminen. Liikuntaosaamisen mukaan opiskelija ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena ja välineenä mm. motoristen taitojen kehittämisessä. (Opinto-opas 2014, 5.) Tapahtumien sisältö suunniteltiin motoristen taitojen pohjalta, näiden taitojen kehittämisen välineenä tapahtumassa käytettiin erilaisia liikuntalajeja. Tapahtuman suunnitteluvaihe kehitti liikuntaosaamistani, kun suunnittelin sisältöjä motoristen taitojen näkökulmasta. Sisällön suunnittelu tehtiin kohderyhmä lähtöisesti ottaen huomioon lasten kehitystaso sekä myös lasten toiveet, jolloin työtä tehdessä kehitin taitojani soveltaa liikunnan sisältöjä kohderyhmän mukaan.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittämisosaamiseen kuuluu, että opiskelija osaa edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa (Opinto-opas 2014, 5). Tapahtuma kehitettiin lasten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Tapahtumalla voidaan siten ajatella olevan yhteiskunnallinen merkitys, jos sillä on saatu edistettyä lasten liikunnallista elämäntapaa. Fyysisesti aktiivisella elämäntavalla on monia terveydellisiä hyötyjä, joten lisääntynyt liikunta aktiivisuus voi vaikuttaa positiivisesti vähentyneinä terveydenhoitokuluina kunnallisella puolella. Valta-kunnallisesti tällä ei kuitenkaan olisi suurta merkitystä, mutta kunnan sisällä pidemmällä aikavälillä kyllä, jos tapahtuma järjestetään vuosittain.

Toisena vaihtoehtoisissa ammattiopintonani oli lasten ja nuorten liikunta. Opinnäytetyötä tehdessä olen päässyt kehittämään lasten liikunta osaamistani tapahtuman järjestämisen muodossa. Työn aikana olen syventänyt tietämystäni lasten liikunnallisen elämäntavan edistämisen saralla. Työskentely lasten liikunnan parissa kiinnostaa minua myös tulevaisuudessa.

6.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyössä kehitettiin alakouluikäisille suunnattu liikuntatapahtuma, jonka tavoitteena on tukea liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Liikuntatapahtumassa lasten liikunnallista elämäntapaa voidaan tukea vaikuttamalla lasten asenteisiin, herättämällä kiinnostus liikunnan harrastamista kohtaan. Tapahtumassa rasteilla oli ohjaamassa paikallisten seurojen edustajia, jolloin lajista tapahtumassa kiinnostuessaan lapsi saa heti kontaktin seuraan. Seurassa liikunnan harrastaminen tukee liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Sporttaripäivillä saatiin innostettua sellaisia lapsia ketkä eivät ole seuratoiminnassa mukana, aloittamaan uutta harrastusta. Tapahtuma on siis hyvä väylä saada myös vähemmän liikkuvia lapsia harrastamaan liikuntaa seurassa, ja samalla edistää heidän liikunnallista elämäntapaa.

Myös liikuntataitojen oppiminen on yhteydessä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Tämän kaltaisen tapahtuman sisällöillä voidaan tukea lasten motoristen taitojen kehittymistä, kun sisällöt ovat monipuolisia ja lapsen taitotason mukaisia. Monipuolisuus rasteilla näkyy siten, että pääpaino eri rasteilla on eri motorisissa perustaidoissa, eli yhdellä rastilla keskitytään tasapainotaitoihin, toisella liikkumistaitoihin ja kolmannella välineenkäsittelytaitoihin. Kuitenkaan pelkästään yhdellä tapahtumalla ei yksistään ole suurta merkitystä motoristen taitojen oppimisen kannalta, vaan taitojen oppimisen kannalta tarvitaan lisäksi myös muuta liikuntaa tapahtuman lisäksi koulussa sekä vapaa-ajalla.

Liikunta tapahtuman sisällöllä voidaan saada aikaan myönteisiä kokemuksia liikunnasta silloin, kun rastien sisällöt ovat sopivan taseisia lapsille. Kun rastin sisällöt vastaavat lapsen sen hetkistä taitotasoa, saa lapsi onnistumisia päivän aikana, jotka näkyvät liikuntaan motivoitumisessa myöhemmin. Uusissa lajeissa on helpompi saada onnistumisen kokemuksia, eli tapahtuman uusiin lajeihin tutustumisen tavoite tukee omalta osaltaan myös myönteisiä kokemuksien syntymistä.

Tapahtuman suunnittelu alkaa asettamalla sille tavoitteet. Asetetut tavoitteet ohjaavat tapahtuman suunnittelua sekä toteutusta. Tapahtumaa arvioidaan tavoitteiden pohjalta, tapahtuma on onnistunut silloin, kun se vastaa asetettuja tavoitteita. Onnistunut tapahtuma on myös osallistujille viihtyisä ja kohderyhmän mukainen. Toimeksiantaja Iisalmen kaupunki voi hyödyntää opinnäytetyötä ja sen aikana tehtyjä materiaaleja tulevien tapahtumien suunnittelussa ja kehittämisessä. Pilotti tapahtuman aikana luotiin kontakteja paikallisiin seuroihin ja järjestöihin, valmiit kontaktit helpottavat tapahtuman järjestämistä uudelleen.

Jatkokehityksaiheena voisi tutkia tapahtuman vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Aihetta voisi tutkia toteuttamalla kyselytutkimuksen tapahtumaan osallistuville oppilaille ennen ja jälkeen tapahtuman. Tutkimuksella voitaisiin selvittää, onko tapahtuma saanut aloittamaan uuden harrastuksen tai lisännyt muuten lasten liikunnallista aktiivisuutta.

LÄHTEET

- Aira T, Kannas L, Tynjälä J, Villberg J, Kokko S. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Helsinki. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua – Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M., Robert, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. World Health Organisation, Europe. Viitattu 23.11.2016.
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf?ua=1
- Eettisyys. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.5.2017.
<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>
- Fogelholm, M. & Norra, J. (2005). Lähiliikuntapaikoilla lisää liikettä koulupihoille. Liikunta ja tiede 2015, 42(1–2), 9–12.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.p. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental Physical Education for All Children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grundmark, V. 2017. Koulun liikuntatoiminta. Sähköpostiviesti 1.8.2017. Vastaanottaja M. Rönkkö.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkari-nen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktii-

visuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 16–27. Viitattu 23.11.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 16–22.

Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä. Tieto, tutkimus, menetelmät. Taideollisen korkeakoulun julkaisu B 97. <https://shop.aalto.fi/media/attachments/a9bf5/Kayttaja%20tuotekehityksessa.pdf>

Iisalmen, Kiuruveden, Sonkajärven ja Vieremän perusopetuksen opetussuunnitelma. 2016. Viitattu 9.11.2016. <http://www.iisalmi.fi/loader.aspx?id=68919174-af0a-4f0f-a80e-262bb4153fbc>

Ikonen, K-T. 2016. Sivistystoimenjohtaja. Sähköposti 17.8.2016.

Jaakkola, T. 2015. Tehtäväorientaatio motivaation lähteenä. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Jyväskylä: PS-kustannus.

Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010 Musiikkia liikkuen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Järvinen, J. & Sipilä, A. 2007. Sählystä salibandyyn. Kuopio: Puijo.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Viitattu 31.5.2017. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja>

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Lasten motorinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto: Opetushallitus.

Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 79–81. Viitattu 31.5.2017.
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 32–41. Viitattu 19.10.2016.
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Karvinen J, Löflund-Kuusela H, Kantomaa M. 2008. Koululaisten ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Helsinki: Nuori Suomi. Viitattu 22.6.2017.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTQvMDQvMjlvMTBfMTBfMDI3X0tvdWx1eWh0ZWlZX25faHI2aW52b2ludGkucGRmI1d/Kouluyhteis%C3%B6n_hyvinvointi.pdf

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: WSOY.

Kiiskinen, S. 2017. Koulun liikuntatoiminta. Sähköpostiviesti 20.6.2017. Vastaanottaja M. Rönkkö.

Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 125–142.

Kokkonen, M. 2009. Judo. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 391–397.

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa Hämylä, R. & Kokko, S. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. ja Telama, R. (2006). Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta ja tiede, 43(2), 4–12.

Lakanen, J. 2009. Suunistus. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 435–444.

Liikkuva koulu. Viitattu 12.12.2016. <http://www.liikkuvakoulu.fi/>

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heininaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 157–167.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 298–313.

Lånström, H. 2010. Alakouluikäisten lasten liikunta. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Muutosta liikkeellä! 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu: 15.11.2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3

Myllyniemi S. & Berg, P. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 7.12.2016.
https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/07/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio.pdf

Nelimarkka, S. 2017. Koulun liikuntatoiminta. Sähköpostiviesti 10.8.2017. Vastaanottaja M. Rönkkö.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uuden laista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opinto-opas. 2014. Liikunnanohjaaja (AMK) 2014–2015. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.6.2017.
<https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>

Palomäki, S. 2007. Suunnistus – Kansalaistaitoa ja luontoelämyksiä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 387–402.

Paronen, O. (2005). Liikkumiseen kannustava ympäristö rakentuu valinnoilla. Liikunta ja tiede, 42(1–2), 4–8.

Partanen, P. 2015. Sporttari – Liikuntailtapäivätoiminta. Viitattu 5.12.2016.
<http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Lasten-ja-nuorten-liikunta/Sporttari>

Partanen, P. 2016b. Vapaa-aikajohtaja. Vapaa-aikapalvelukeskus. Keskustelu 25.10.2016.

Pelastuslaki 29.4.2011/379. Viitattu 15.5.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 9.11.2016
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Next Print Oy, Helsinki 2016. Viitattu 9.11.2016.
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pesonen, H. 2017. Koulun liikuntatoiminta. Sähköpostiviesti 17.6.2017. Vastaanottaja M. Rönkkö.

Pihlaja, P. & Junttila, J. 2012. Parkour: hyppimisen lyhyt oppimäärä. Jyväskylä: Atena.

Piispanen, A. Lamminaho, J. & Tervonen, T. 2009. Jääkiekko. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 399–403.

Revonsuo, S. 2013. Yhdeksänvuotiaiden lasten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Itä-Suomen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Vi-

tattu 15.11.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150850/urn_nbn_fi_uef-20150850.pdf

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Lahti: Suomen liikunnan ammattilaiset SLA.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen – projektin suunnittelu, toteutus, motiivointi ja seuranta. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 7.12.2016. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sporttari – liikuntailtapäivätoiminta. Iisalmi.fi Viitattu 5.12.2016. <http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Lasten-ja-nuorten-liikunta/Sporttari>

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Muistiot 2012: 5. Opetushallitus. Viitattu 15.11.2016. http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Tammelin, T. 2008. Perustelut. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Repro-talo Lauttasaari Oy, 46–50. Viitattu 23.11.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Perustelut. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 51–54. Viitattu 23.11.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.

Tammelin, T. Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes. Viitattu 7.12.2016.
http://www.likes.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf

Tapahtumat ja teemapäivät. Liikkuva koulu. Viitattu 15.6.2017.
<http://liikkuvakoulu.vlu.fi/ideat/luokille-0-6/tapahtumat>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen Kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen University Press.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 84–108.

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2016. Tapahtuma on tilaisuus -tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma.

Valtioneuvoston asetus pelastustoimesta 5.5.2011/407. Viitattu 15.5.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110407>

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita.

Viitanen, M. & Ukkonen, K. 2009. Jalkapallo. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 383–389.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2013. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, i., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 145–170.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas L. (2007). Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta & Tiede, 44(2), 10–4

Yli-Piipari, S., Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2009). Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6.luokalta 8.luokalle. Liikunta ja tiede, 46(6), 61–7.

Yleisurheilu. n.d. Viitattu 19.5.2017.

http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/yleisurheilu

LIITTEET

Kehittämishankkeen prosessikuvaus

Aika	MENETELMÄ	TOIMIJAT	TUOTOS	
8/2016	Yhteys toimeksiantajaan	Toimeksiantaja	Ensimmäinen toimeksianto	TAVOITTEEN MÄÄRITTELY
9/2016	Suunnittelu palaveri	Toimeksiantaja	Raamit työlle	
9/2016	Tapaaminen	Toimeksiantaja	Toimeksiantosopimus	
9/2016	Suunnittelu palaveri Sähköposti	Suunnittelu työryhmä (koulujen edustajat 5kpl)	Tapahtumien perustan esittely Yhteistyön aloittaminen	SUUNNITTELU
10–12/2016	Teoriatiedon haku	Opinnäytetyön tekijä	Asiakasymmärryksen lisääminen Teoreettinen pohja	
10/2016	Selvitys kouluilla Sähköposti	Koulujen yhteyshenkilöt	Osallistujien toiveet	
11/2016	Tapahtuma kohtaiset suunnittelu palaverit kouluilla	Koulun/koulujen yhteyshenkilöt	Alustavia suunnitelmia tapahtumista	
11–12/2016 1–4/2017	Ohjaajien rekrytointi: yhteydenotto seuroihin ja järjestöihin Puhelin, sähköposti	Seurojen ja järjestöjen yhteyshenkilöt	Tapahtumien esittely Yhteistyön aloittaminen Tapahtumien sisällön suunnittelua	
1-4/2017	Puhelin, sähköposti	Seurojen ja järjestöjen yhteyshenkilöt	Tapahtumien sisällön varmentuminen Tapahtuma päivän ohjeistus	
4/2017	Sisällön ja aikataulun esittely	Koulujen henkilökunta	Tapahtumien valmiin sisällön ja aikataulutuksen esittely Tapahtuma päivän ohjeistus	TOTEUTUS
5/2017	Tapahtumien toteutus	Seurojen ja järjestöjen toimijat Koulujen henkilökunta Koulujen oppilaat	Palaute, itsearviointi havaintojen perusteella	
5-6/2017	Dokumentointi, arviointi, kehittäminen	Opinnäytetyön tekijä	Kehitystyö Loppuraportti	PÄÄTTÄMINEN JA ARVIOINTI
10/2017	Opinnäytetyön esittäminen	Opinnäytetyöntekijä	Lopullisen raportin esittäminen	

Mukaillen Toikko, T. & Rantanen, T. 2009, 64.

Sporttaripäivät maanantai 8.5.2017 ohjelma**Kirkonsalmen koulu**

Luokka	Aika	Paikka	Sisältö ja Seura/Ohjaaja
1a	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 4 (11)	Akrobatia/lina
	9.10 - 9.50	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	11.05 - 11.45	Tekonurmi kenttä 1 (6)	Jalkapallo/PK-37
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
1b	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 1 (6)	Jalkapallo/PK-37
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 4 (11)	Akrobatia/lina
	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	11.05 - 11.45	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
1c	8.30 - 9.10	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 1 (6)	Jalkapallo/PK-37
	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Liikuntahalli kenttä 4 (11)	Akrobatia/lina
	11.05 - 11.45	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
2a	8.30 - 9.10	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Musiikkiliikunta/NS Nuori Iisalmi
	9.50 - 10.30	Pururata (8b)	Liikkumistaitoja/Ulmalan NS
	10.30 - 11.05	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Parkkipaikka (3a)	Pihapelejä/Ida-Kaisa Kallioinen
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
2b	8.30 - 9.10	Parkkipaikka (3a)	Pihapelejä/Ida-Kaisa Kallioinen
	9.10 - 9.50	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	9.50 - 10.30	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Musiikkiliikunta/NS Nuori Iisalmi
	10.30 - 11.05	Katsomo (R1)	Ruokailu

	11.05 - 11.45	Pururata (8b)	Liikkumistaitoja/Ulmalan NS
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
3a	9.10 - 9.50	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	9.50 - 10.30	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	10.30 - 11.10	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tornipallo/Ville ja Pirjo
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
	12.05 - 12.45	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
3b	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
	9.50 - 10.30	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	10.30 - 11.05	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
	12.05 - 12.45	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tornipallo/Ville ja Pirjo
4a	8.30 - 9.10	Parkkipaikka (3b)	Pihapelejä/Laura ja Maarit
	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Ulmalan NS
	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Sulkaallo/Sulkasato ry
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli tatami (11)	Taekwondo/lisalmen taekwondo
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
5a	8.30 - 9.10	Juoksusuora tekonurmi kenttä (7)	Yleisurheilu/lisalmen Visa Yu
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Sulkaallo/Sulkasato ry
	9.50 - 10.25	Tekonurmi kenttä 2 (11)	Kinball/Ulmalan NS
	10.30 - 11.05	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Pururata (8a)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus /Minna
5b	9.10 - 9.50	Juoksusuora tekonurmi kenttä (7)	Yleisurheilu/lisalmen Visa Yu
	9.50 - 10.25	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Sulkaallo/Sulkasato ry
	10.30 - 11.05	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Ulmalan NS
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
	12.05 - 12.45	Pururata (8a)	Frisbeegolf/lippola Fribaus

6a	8.30 - 9.10	Pururata (8c)	Freegym/lina
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli tatami (11)	Taekwondo/lisalmen taekwondo
	9.50 - 10.30	Ulkokaukalo (2)	Liikehallinta/IPK
	10.30 - 11.10	Pelixir (5)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
6b	8.30 - 9.10	Pelixir (5)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	9.10 - 9.50	Pururata (8c)	Freegym/lina
	9.50 - 10.30	Liikuntahalli tatami (11)	Taekwondo/lisalmen taekwondo
	10.30 - 11.10	Ulkokaukalo (2)	Liikehallinta/IPK
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna

Kilpijärven koulu

Luokka	Aika	Paikka	Sisältö ja Seura/Ohjaaja
1	8.30 - 9.10	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	9.10 - 9.50	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Tekonurmi kenttä 1 (6)	Jalkapallo/PK-37
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 4 (11)	Akrobatia/lina
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
1-2	8.30 - 9.10	Pururata (8b)	Liikkumistaitoja/Ulmalan NS
	9.10 - 9.50	Parkkipaikka (3a)	Pihapelejä/Ida-Kaisa Kallioinen
	9.50 - 10.30	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Musiikkiliikunta/NS Nuori Iisalmi
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
2	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Musiikkiliikunta/NS Nuori Iisalmi
	9.10 - 9.50	Pururata (8b)	Liikkumistaitoja/Ulmalan NS
	9.50 - 10.30	Parkkipaikka (3a)	Pihapelejä/Ida-Kaisa Kallioinen
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu

	11.05 - 11.45	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
3	8.30 - 9.10	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tornipallo/Ville ja Pirjo
	9.50 - 10.30	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
	10.30 - 11.10	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
3-4	8.30 - 9.10	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	9.10 - 9.50	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	9.50 - 10.30	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tornipallo/Ville ja Pirjo
	10.30 - 11.10	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
4	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Sulkaopisto/Sulkasato ry
	9.10 - 9.50	Parkkipaikka (3b)	Pihapelejä/Laura ja Maarit
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Ulmalan NS
	11.05 - 11.45	Parkourpuisto (11)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
5	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Ulmalan NS
	9.10 - 9.50	Pururata (8a)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	9.50 - 10.30	Parkkipaikka (3b)	Pihapelejä/Laura ja Maarit
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Juoksusuora tekonurmi kenttä (7)	Yleisurheilu/lisalmen Visa YU
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
5-6	8.30 - 9.10	Ulkokaukalo (2)	Liiketalous/IPK
	9.10 - 9.50	Peliväli (5)	Sulkaopisto/Ari Suikkanen
	9.50 - 10.30	Pururata (8c)	Freegym/lina
	10.30 - 11.05	Liikuntahalli tatami (11)	Taekwondo/lisalmen taekwondo
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna

6	8.30 - 9.10	Liikuntahalli tatami (11)	Taekwondo/lisälmen taekwondo
	9.10 - 9.50	Ulkokaukalo (2)	Liikehallinta/IPK
	9.50 - 10.30	Pelixir (5)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	10.30 - 11.10	Pururata (8c)	Freegym/lina
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna

Sporttaripäivät 9.5.2017 ohjelma

Kangaslammin koulu

Luokka	Aika	Paikka	Sisältö ja Seura/Ohjaaja
1a	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Kiddie jam/lina
	9.10 - 9.50	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Parkkipaikka (3b)	Pihapelejä/ Ida-Kaisa Kallioinen
	11.05 - 11.45	Pururata (8a)	Freegym/lina
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
1b	8.30 - 9.10	Pururata (8a)	Freegym/lina
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Kiddie jam/lina
	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	11.05 - 11.45	Parkkipaikka (3b)	Pihapelejä/ Ida-Kaisa Kallioinen
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
1c	8.30 - 9.10	Parkkipaikka (3b)	Pihapelejä/Ida-Kaisa Kallioinen
	9.10 - 9.50	Pururata (8a)	Freegym/lina
	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Kiddie jam/lina
	11.05 - 11.45	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
1d	8.30 - 9.10	Skeittiramppi (1)	Temppurata/4H-yhdistys
	9.10 - 9.50	Parkkipaikka (3b)	Pihapelejä/Ida-Kaisa Kallioinen

	9.50 - 10.25	Katsomo (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Pururata (8a)	Freegym/lina
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 3 (11)	Kiddie jam/lina
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
2a	8.30 - 9.10	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tasapainotaitoja/lina
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Pelixir (5)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	11.05 - 11.45	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
2b	8.30 - 9.10	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	9.10 - 9.50	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tasapainotaitoja/lina
	11.05 - 11.45	Pelixir (5)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
2c	8.30 - 9.10	Pelixir (5)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	9.10 - 9.50	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tasapainotaitoja/lina
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
3a	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 2 (11)	Tasapainotaitoja/lina
	9.10 - 9.50	Pelixir (5)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Parkkipaikan pää (4)	Jousiammunta/Jousiampujat
	11.05 - 11.45	Uimahallin sivuportaat (10)	Suunnistus/lisalmen Visa
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
3b	8.30 - 9.10	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	9.10 - 9.50	Juoksusuora tekonurmi kenttä (7)	Palloilurasti/PK-37 ja pesis
	9.50 - 10.30	Parkkipaikka (3a)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu

	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Tornipallo/Päivi Heikkilä
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
3c	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Tornipallo/Päivi Heikkilä
	9.10 - 9.50	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	9.50 - 10.30	Juoksusuora tekonurmi kenttä (7)	Palloilurasti/PK-37 ja pesis
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Parkkipaikka (3a)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
4a	8.30 - 9.10	Parkkipaikka (3a)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Tornipallo/Päivi Heikkilä
	9.50 - 10.30	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	10.30 - 11.05	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Juoksusuora tekonurmi kenttä (7)	Palloilurasti/PK-37 ja pesis
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
4b	8.30 - 9.10	Juoksusuora tekonurmi kenttä (7)	Palloilurasti/PK-37 ja pesis
	9.10 - 9.50	Parkkipaikka (3a)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	9.50 - 10.30	Liikuntahalli kenttä 1 (11)	Tornipallo/Päivi Heikkilä
	10.30 - 11.05	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Parkourpuisto (12)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
4c	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Teemu Tanttu
	9.50 - 10.30	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	10.30 - 11.10	Pelixir, iso jumppasali (5)	Jumppa/ Pelixir ohjaaja
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
5a	8.30 - 9.10	Pelixir, iso jumppasali (5)	Jumppa/ Pelixir ohjaaja
	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
	9.50 - 10.30	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Teemu Tanttu
	10.30 - 11.10	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna

5b	8.30 - 9.10	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	9.10 - 9.50	Pelixir, iso jumppasali (5)	Jumppa/ Pelixir ohjaaja
	9.50 - 10.30	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
	10.30 - 11.10	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Teemu Tanttu
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
5c	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 2 (6)	Kinball/Teemu Tanttu
	9.10 - 9.50	Metsä (9)	Ryhmäytyminen/lisalmen latu
	9.50 - 10.30	Pelixir, iso jumppasali (5)	Jumppa/ Pelixir ohjaaja
	10.30 - 11.10	Tekonurmi kenttä 3 (6)	Pesäpallo/Namika pesis
	11.10 - 11.45	Katsomo (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
6a	8.30 - 9.10	Ulkokaukalo (2)	Liikehallinta/IPK
	9.10 - 9.50	Pururata (8b)	Juoksu/lisalmen Visa Yu
	9.50 - 10.30	Liikuntahalli tatami (11)	Judo/Judoseura
	10.30 - 11.10	Tekonurmi kenttä 1 (6)	Norsupallo/Päivi Mattila
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
6b	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 1 (6)	Norsupallo/Päivi Mattila
	9.10 - 9.50	Ulkokaukalo (2)	Liikehallinta/IPK
	9.50 - 10.30	Pururata (8b)	Juoksu/lisalmen Visa Yu
	10.30 - 11.10	Liikuntahalli tatami (11)	Judo/Judoseura
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna
6c	8.30 - 9.10	Liikuntahalli tatami (11)	Judo/Judoseura
	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 1 (6)	Norsupallo/Päivi Mattila
	9.50 - 10.30	Ulkokaukalo (2)	Liikehallinta/IPK
	10.30 - 11.10	Pururata (8b)	Juoksu/lisalmen Visa Yu
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (6)	Yhteinen lopetus/Minna

Sporttaripäivät 11.5.2017 ohjelma**Edvin Laineen koulu**

Luokka	Aika	Paikka	Sisältö ja Seura/Ohjaaja
1a	8.30 - 9.10	Juoksusuora tekonurmi kenttä (5)	Temppurata/4H-yhdistys
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 4 (7)	Musiikkiliikunta/Ote
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Liikuntahalli kenttä 1 (7)	Salibandy/FBI
	11.05 - 11.45	Pelixir (3)	Keilaus/Esa Kiiskilä
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
1b-2b	8.30 - 9.10	Pelixir (3)	Keilaus/Esa Kiiskilä
	9.10 - 9.50	Juoksusuora tekonurmi kenttä (5)	Temppurata/4H-yhdistys
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Liikuntahalli kenttä 4 (7)	Musiikkiliikunta/Ote
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 1 (7)	Salibandy/FBI
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
2a	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 1 (7)	Salibandy/FBI
	9.10 - 9.50	Pelixir (3)	Keilaus/Esa Kiiskilä
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Juoksusuora tekonurmi kenttä (5)	Temppurata/4H-yhdistys
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 4 (7)	Musiikkiliikunta/Ote
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
3a-4a	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 2 (7)	Salibandy/FBI
	9.10 - 9.50	Parkkipaikka (2)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	9.50 - 10.30	Tekonurmi kenttä 1 (4)	Liikkumistaitoja/lisalmen Visa YU
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Parkourpuisto (8)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
3b	8.30 - 9.10	Parkkipaikka (2)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 1 (4)	Liikkumistaitoja/lisalmen Visa YU
	9.50 - 10.30	Parkourpuisto (8)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu

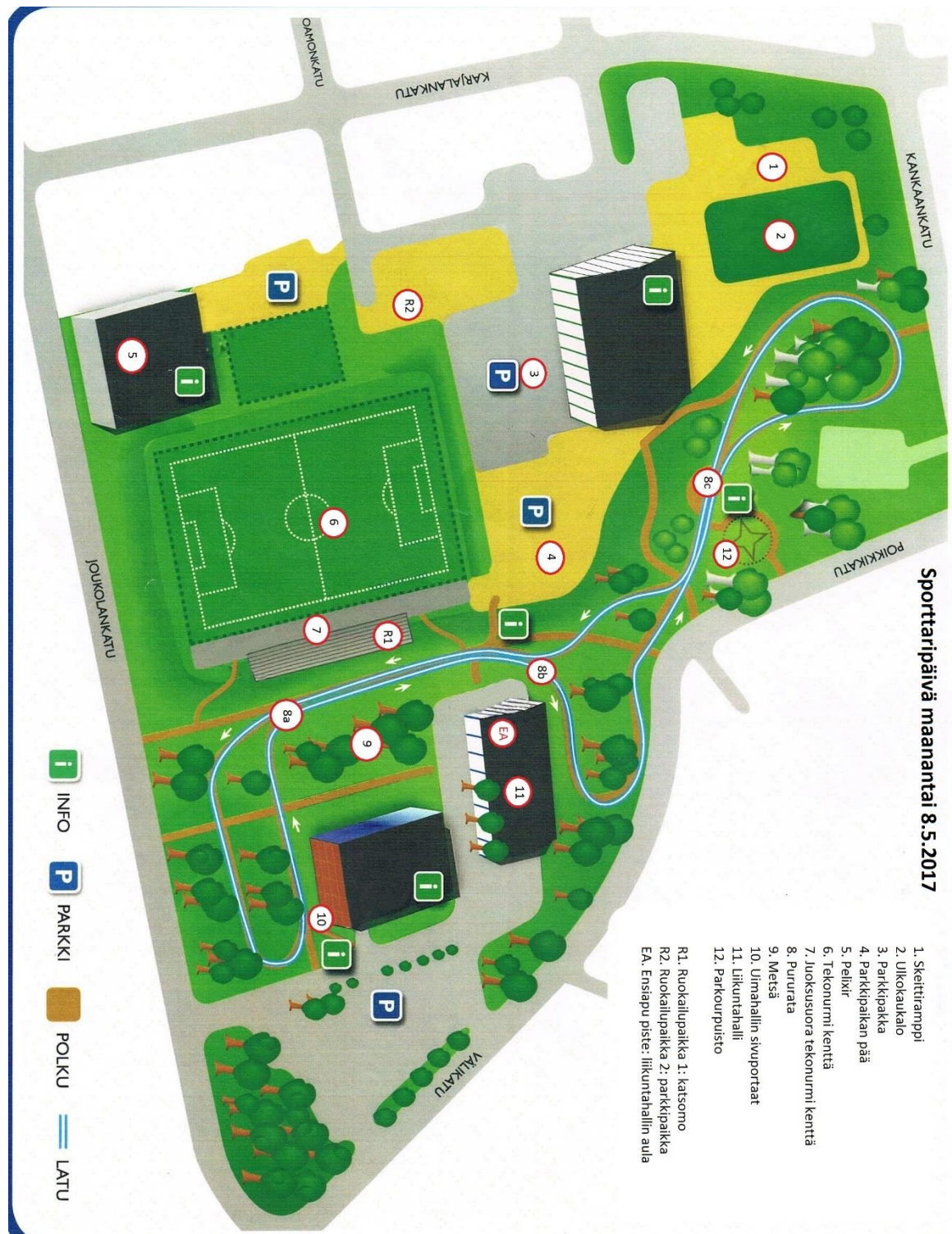
	11.05 - 11.45	Liikuntahalli kenttä 2 (7)	Salibandy/FBI
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
4b	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 2 (4)	Kinball/Ulmalan NS
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 3 (7)	Salibandy/FBI
	9.50 - 10.30	Metsä (6)	Kiipeilyrata/Iisalmen latu
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	11.05 - 11.45	Pelixir/ iso jumppasali (3)	Jumppa/Pelixir ohjaaja
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
5a-6a	8.30 - 9.10	Ulkokaukalo (1)	Liikehallinta/IPK
	9.10 - 9.50	Tekonurmi kenttä 3 (4)	Norsupallo/Olavi Järveläinen
	9.50 - 10.25	Liikuntahalli tatami (7)	Judo/ Iisalmen Judoseura
	10.30 - 11.10	Pelixir (3)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	11.05 - 11.45	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
5b	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 3 (4)	Norsupallo/Olavi Järveläinen
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli tatami (7)	Judo/ Iisalmen Judoseura
	9.50 - 10.30	Pelixir (3)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	10.30 - 11.10	Ulkokaukalo (1)	Liikehallinta/IPK
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna
6b	8.30 - 9.10	Liikuntahalli tatami (7)	Judo/ Iisalmen Judoseura
	9.10 - 9.50	Pelixir (3)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	9.50 - 10.30	Ulkokaukalo (1)	Liikehallinta/IPK
	10.30 - 11.05	Tekonurmi kenttä 3 (4)	Norsupallo/Olavi Järveläinen
	11.10 - 11.45	Parkkipaikka (R1)	Ruokailu
	11.45 - 12.00	Tekonurmi kenttä (4)	Yhteinen lopetus/Minna

Kauppis-Heikin koulu

Luokka	Aika	Paikka	Sisältö ja Seura/Ohjaaja
1	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 4 (7)	Musiikkiliikunta/Ote
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 1 (7)	Salibandy/FBI
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu

	10.25 - 11.05	Pelixir (3)	Keilaus/Esa Kiiskilä
	11.05 - 11.30	Juoksusuora tekonurmi kenttä (5)	Temppurata/4H-yhdistys
2	8.30 - 9.10	Tekonurmi kenttä 1 (4)	Liikkumistaitoja/Iisalmen Visa YU
	9.10 - 9.50	Parkourpuisto (8)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	9.50 - 10.30	Liikuntahalli kenttä 2 (7)	Salibandy/FBI
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.05 - 11.30	Parkkipaikka (2)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
3	8.30 - 9.10	Parkourpuisto (8)	Parkour/Liikuntaseura Ote
	9.10 - 9.50	Liikuntahalli kenttä 2 (7)	Salibandy/FBI
	9.50 - 10.30	Parkkipaikka (2)	Frisbeegolf/lippola Fribaus
	10.30 - 11.05	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	11.05 - 11.30	Tekonurmi kenttä 1 (4)	Liikkumistaitoja/Iisalmen Visa YU
4	8.30 - 9.10	Pelixir/ iso jumppasali (3)	Jumppa/Pelixir ohjaaja
	9.10 - 9.50	Metsä (6)	Kiipeilyrata/Iisalmen latu
	9.50 - 10.30	Liikuntahalli kenttä 3 (7)	Salibandy/FBI
	10.30 - 11.05	Tekonurmi kenttä 2 (4)	Kinball/Ulmalan NS
	11.05 - 11.30	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
5	8.30 - 9.10	Liikuntahalli kenttä 3 (7)	Salibandy/FBI
	9.10 - 9.50	Pelixir/ iso jumppasali (3)	Jumppa/Pelixir ohjaaja
	9.50 - 10.30	Tekonurmi kenttä 2 (4)	Kinball/Ulmalan NS
	10.30 - 11.05	Metsä (6)	Kiipeilyrata/Iisalmen latu
	11.05 - 11.30	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
6	8.30 - 9.10	Pelixir (3)	Sulkapallo/Ari Suikkanen
	9.10 - 9.50	Ulkokaukalo (1)	Liikehallinta/IPK
	9.50 - 10.25	Parkkipaikka (R2)	Ruokailu
	10.25 - 11.05	Liikuntahalli tatami (7)	Judo/ Iisalmen Judoseura
	11.05 - 11.30	Tekonurmi kenttä 3 (4)	Norsupallo/Olavi Järveläinen

Sporttaripäivät maanantai 8.5.2017 kartta rastipaikoista



Sporttaripäivät tiistai 9.5.2017 kartta rastipaikoista



Sporttaripäivät torstai 11.5.2017 kartta rastipaikoista



Palautekyselyn saatesanat

Arvoisa vastaaja!

Olen liikunnanohjaajaopiskelija Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja tämä palautekysely on osa opinnäytetyötäni. Palautekyselyn tarkoituksena on selvittää Sporttaripäivien onnistumista sekä tapahtuman kehittäminen tulevaisuudessa. Toimeksiantajana opinnäytetyölle on Iisalmen kaupunki.

Vastaa kysymyksiin valitsemalla sopiva vastausvaihtoehto. Avoimissa kysymyksissä vastaus tulee kirjoittaa sille varattuun kommenttikenttään. Vastaukset ovat täysin luottamuksellisia ja tulevat vain opinnäytetyöntekijän käyttöön, vastaajat eivät ole tunnistettavissa. Kyselyyn vastaamiseen kuluu noin 5 minuuttia. Vastaathan kyselyyn 21.5.2017 mennessä.

Kiitos jo etukäteen ja hyvää kesää!

Sporttaripäivien oppilaspalaute

Vastaa alla oleviin kysymyksiin valitsemalla sopiva vastausvaihtoehto ja kirjoittamalla vastaus kommenttikenttiin.

1. Mihin tapahtumapäivään osallistuit? *



Maanantai 8.5.



Tiistai 9.5.



Torstai 11.5.

2. Millä luokalla opiskelet? *



1



2



3



4



5



6

3. Millaiseksi koit tapahtumapäivän? *



Mukava



En osaa sanoa



Tylsä

4. Oliko liikuntapäivä sopivan mittainen? *



Kyllä



En osaa sanoa



Ei

5. Pääsitkö kokeilemaan jotain uutta lajia? *



Kyllä



En osaa sanoa



En

6. Jos pääsit, mitä lajia kokeilit?

7. Onnistuitko päivän aikana jossakin asiassa? *



Kyllä



En osaa sanoa



En

8. Harrastatko liikuntaa seurassa? *



Kyllä



En osaa sanoa



En

9. Haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen jossain lajissa, jota kokeilit tapahtumassa? *



Kyllä



En osaa sanoa



En

10. Tulisitko tapahtumaan uudelleen? *



Kyllä



En osaa sanoa



En

11. Parasta tapahtumassa oli:

Sporttaripäivien opettajapalaute

Vastaa alla oleviin kysymyksiin valitsemalla sopiva vastausvaihtoehto ja kirjoittamalla vastaus kommenttikenttiin.

1. Mihin tapahtumapäivään osallistuit? *

☐ Maanantai 8.5.
 ☐ Tiistai 9.5.
 ☐ Torstai 11.5.

2. Tukeeko tapahtuman sisältö mielestäsi lasten liikunnallisen elämäntavan edistymistä? *

☐ Ei
☐ En osaa sanoa
☐ Kyllä, miten?

3. Tukeeko tapahtuman sisältö mielestäsi motoristen taitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) kehittymistä? *

☐ Ei
☐ En osaa sanoa
☐ Kyllä, miten?

4. Saivatko lapset myönteisiä kokemuksia liikunnasta päivän aikana? (esim. onnistuessaan jossain asiassa) *

☐

Ei

☐

En osaa sanoa

☐

Kyllä, millaisia?

5. Saivatko lapset negatiivisia kokemuksia liikunnasta päivän aikana? *

☐

Ei

☐

En osaa sanoa

☐

Kyllä, millaisia?

6. Pääsivätkö lapset kokeilemaan uusia lajeja, joita eivät ole aikaisemmin kokeilleet? *

☐

Ei

☐

En osaa sanoa

☐

Kyllä, mitä lajeja?

7. Oliko lapsilla tapahtumassa hauskaa? *

☐ Ei ☐ En osaa sanoa ☐ Kyllä

8. Oliko tapahtuma sopivan mittainen? *

☐ Ei ☐ En osaa sanoa ☐ Kyllä

9. Oliko päivän sisältö tarpeeksi monipuolinen? *

☐ Ei ☐ En osaa sanoa ☐ Kyllä

10. Mikä tapahtumassa oli onnistunutta?

11. Mitä tapahtumassa tulisi kehittää?

12. Yleisarvosana tapahtumasta asteikolla 4–10 *

☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10